Уроки шеф-повара

Лучшие авторские рецепты

От ведущих ТВ-программы
«Спросите повара»

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Авторская кухня необыкновенно популярна в наши дни. В этой книге представлены как сложные, так и простые в исполнении «фирменные» рецепты лучших московских шеф-поваров. Выбор блюд очень широк – изысканные и аппетитные закуски и салаты, разнообразные супы и вкуснейшие горячие блюда из овощей, грибов, мяса, птицы, рыбы и морепродуктов.

- Лучшие авторские рецепты
  - ○
  - ○
  - ○ Авторы рецептов
  - ○ Закуски
    - ■
    - ■ Карпаччо из свеклы с сыром шавру
    - ■ Карпаччо из тунца
    - ■ Карпаччо из тунца с овощами и цитрусовым соусом
    - ■ Карпаччо из сибаса с соусом из цукини и красной икрой
    - ■ Тартар из клубники и авокадо
    - ■ Тартар из тунца с сальсой из авокадо
    - ■ Тартар из лосося с фенхелем
    - ■ Тиан из слабосоленого лосося
    - ■ Заливное из раков с молодыми овощами и пряной зеленью
    - ■ Пикантная закуска из фасоли с кинзой и ароматной тортильей
    - ■ Закуска из копченой индейки с имбирным соусом
    - ■ Теплый копченый сыр с медовой грушей и рукколой под соусом из крыжовника и эстрагона
    - ■ Руккола с грушей и финиками
    - ■ Теплая закуска из ягненка и баклажанов
    - ■ Тост с индейкой, сыром бри и печеным яблоком
    - ■ Тост с овечьим сыром и яйцом-пашот
  - ○ Салаты
    - ■
    - ■ Салат из авокадо с бакинскими помидорами, рукколой и фризе
    - ■ Салат из свеклы и козьего сыра под малиновой

заправкой
- Салат с сыром горгонзола и ягодами
- Салат с мини-моцареллой и королевскими шампиньонами
- Салат с муссом из горгонзолы, грушей и орехами
- Салат из телячьего языка с пикантным соусом
- Острый салат из ягненка и баклажанов
- Деревенский салат с копченостями и фасолью
- Салат с цыпленком спайси и горчичной заправкой
- Салат с утиной грудкой, грушей и рокфором
- Салат с перепелкой и спаржей
- Салат из слабосоленого лосося с морскими гребешками под горчичным соусом
- Салат со слабосоленым лососем, редисом и фенхелем
- Сашими-салат с тунцом и кунжутным соусом
- Сашими-салат с морскими гребешками
- Салат с креветками чили и тайским манго
- Теплый салат с морепродуктами и соусом «том ям»
- Теплый салат из стейка гриль, моцареллы и рукколы
- Теплый салат с говядиной и капустой пак-чой
- Теплый салат из куриной грудки с овощами и пикантным соусом

○ Супы

-
- Овощной гаспачо
- Свекольный гаспачо с огурчиками
- Суп-пюре из спаржи с кедровыми орешками
- Суп-крем из лисичек с петрушкой
- Суп из тыквы с имбирем и лемонграссом
- Похлебка сырная с белым вином
- Суп из петушка с шафраном
- Суп из белой фасоли с уткой и кервелем
- Овощной крем-суп с обжаренными креветками и колбасой чоризо
- Рыбный супчик с мидиями
- Сливочный суп из морепродуктов с шафраном
- Суп-лапша с мидиями, луком-пореем и томатами
- Летний суп из черешни с ванильным мороженым

и мятой

- Блюда с овощами, грибами, сыром
  -
  - Томаты с красным луком и кабачки гриль с творожным кремом под гранатовым соусом
  - Обжаренный адыгейский сыр на теплом салате из кабачков и томатов под свекольным соусом
  - Зеленый горошек с помидорами черри и жареным сыром под кунжутной заправкой
  - Спринг-роллы с овощами во фритюре
  - Лапша с грибами шиитаке
  - Спагетти с артишоками и брокколи
  - Равиоли с грибами и картофельным соусом
  - Пироги из слоеного теста с домашним сыром и вялеными томатами
  - Пироги с грибами и сырным соусом
- Блюда из мяса
  -
  - Говяжье филе с артишоками и кремом из пастернака
  - Говяжье филе с дробленым перцем, спаржей и молодым шпинатом
  - Тайский бифштекс с овощами «вок»
  - Медальоны из телятины со спаржей
  - Рулет из телятины с яйцом и ветчиной
  - Телячья вырезка с молодым горошком, вялеными томатами и соусом из сморчков
  - Телячий язык с тушеными овощами
  - Барбекю из телячьей печени с домашним сыром, чесноком и травами, с соусом из черного винограда
  - Свиные отбивные с чатни из яблок
  - Свиные ребра, томленные в медово-соевом отваре с восточными пряностями
  - Рулетики из свинины, начиненные креветками
  - Филе ягненка под соусом «черный перец» с овощами
  - Рулет из ягненка с травами и соусом из красной фасоли
  - Лопатка барашка, запеченная с розмарином и чесноком, с соусом из зеленых яблок
  - Ягнячьи язычки с томатным соусом
  - Пенне с кусочками говядины, пармезаном и трюфельным маслом

- Лазанья с моцареллой и ягненком
- Вареники с ягненком и тыквой
- Слоеный пирог с телятиной, томленной в восточных травах

○ Блюда из птицы и кролика

-
- Куриная грудка с молодыми кабачками под имбирно-апельсиновым соусом
- Куриная грудка с лапшой
- Цыпленок, фаршированный сыром дор блю и медовой грушей
- Филе индейки с артишоками, спелыми томатами и соусом «белое вино»
- Филе перепелки на пикантной сальсе из манго с салатом под фруктовой заправкой
- Колбаска из куриной печени по-карски
- Голубцы с куриными потрошками под сметанным соусом, с хрустящим луком
- Рулетики из кролика с вялеными томатами и сливочным пюре из сельдерея
- Ризотто с тушеным кроликом
- Спагетти с кроликом и куриной печенью

○ Блюда из рыбы

-
- Спинка лосося со спаржей и соусом «белое вино»
- Медальоны из лосося с икрой тобико
- Лапша с зеленым чаем с роллом из лосося со спаржей
- Дорада на спарже с соусом из помидоров черри
- Филе сибаса с овощным рагу
- Сибас, фаршированный крабовым кокилем, с салатом
- Филе сибаса с пюре из тыквы и соусом из вяленых томатов
- Ломтики тунца с артишоками на омлете
- Тунец с баклажанами по-азиатски
- Судак в темпуре с острым гарниром из кенийской фасоли
- Запеченное филе судака с овощным жюльеном и яичным соусом с каперсами
- Филе судака с обжаренным фенхелем, чесноком и шафранным соусом
- Жареная камбала с томатами, базиликом и багетом

        - Филе омуля с хрустящим луком и виноградом
        - Осетрина, запеченная в фольге с вялеными томатами, базиликом и луком-пореем
        - Сом на пряном пару с картофелем и соусом из деревенской сметаны и огурца
        - Окунь с пармской ветчиной
    - Блюда из морепродуктов
        -
        - Тигровые креветки, обжаренные с чили и имбирем, с черемшой и соусом мисо
        - Тигровые креветки, обжаренные с коньяком и сливками
        - Паровые котлетки из тигровых креветок с салатом и соусом терияки
        - Спагетти с креветками, спаржей и цукини
        - Равиоли с креветками и базиликом
        - Морские гребешки с зеленой спаржей и белыми грибами под сырным соусом
        - Морские гребешки с пюре из цветной капусты и салатом
        - Ризотто с морскими гребешками и шпинатом
        - Фаршированные мини-кальмары на гриле с соусом терияки
        - Осьминог под шубой
        - Фаланги краба на спарже с дрессингом васаби
        - Крабовые котлеты с салатом из зеленого горошка
        - Хвосты омаров на гриле с муссом из авокадо
        - Мидии с цукини и фенхелем
        - Биточки из морепродуктов
- notes
    - 1
    - 2
    - 3

Лучшие авторские рецепты

© ООО «Шефик», 2013
© ЗАО «ОЛМА Медиа Групп», 2013

* * *

Каждый хороший повар, настоящий профессионал в своем деле, долго учится, постигая шаг за шагом все премудрости кулинарии – основные техники и приемы, законы, по которым сочетаются вкусы и фактуры различных продуктов в одном блюде, правила обращения с приправами и специями и многое другое. Осваивая богатейшее кулинарное наследие кухонь разных стран, настоящий мастер поварского дела не заучивает механически рецепты тех или иных блюд, но обязательно творчески их перерабатывает, добавляя свои авторские штрихи. И вершина кулинарного мастерства, к которой обязательно приходит «маэстро», – это создание собственных, «фирменных» блюд. Этот процесс можно сравнить с рождением живописного шедевра или с созданием симфонии – высокое искусство кулинарии не менее других видов искусства заслуживает признания и восхищения.

Авторский рецепт может быть сложным, содержащим большое количество ингредиентов, требующим применения изощренных кулинарных приемов, – повар доказывает, что он действительно является настоящим профессионалом, умеющим все. Но с таким же успехом «фирменное» блюдо может быть простым – но это кажущаяся простота, потому что добиться гармонии вкуса, сделать блюдо безупречным в этом случае ничуть не легче, а, возможно, даже сложнее (не случайно говорят: «просто, как все гениальное»). Поэтому на страницах книги мы знакомим вас как со сложными, так и с простыми в исполнении блюдами, спектр которых очень широк – это изысканные и аппетитные закуски и салаты, разнообразные супы и вкуснейшие горячие блюда из овощей, грибов, мяса, птицы, рыбы и морепродуктов.

Здесь вы найдете специально отобранные для этого уникального издания лучшие авторские рецепты, которые были придуманы и с успехом опробованы ведущими шеф-поварами московских ресторанов. Даже в том случае, если рецепт был разработан специально для ресторанной кухни, в книге он адаптирован таким образом, чтобы вы могли без особого труда

приготовить его в домашних условиях.

P.S. Все рецепты в книге рассчитаны на 4 порции. Для каждого блюда указано количество калорий, содержащееся в его 100 граммах, а также время, затраченное автором рецепта на его приготовление. Последнее следует воспринимать не как строго заданную норму, а, скорее, как ориентир и цель, к которой стоит стремиться.

Авторы рецептов

* * *

Константин Ивлев В ресторанном бизнесе с 1993 г. В разные годы шеф-повар столичных ресторанов «Репортер», «Ностальжи», VIP-21, «Бульвар», In Vino, Poison и др. В настоящее время шеф-повар ресторана Luciano. Участник многих профессиональных конкурсов, он дважды завоевывал бронзу на чемпионатах России по кулинарии (2000 и 2001 гг.) и трижды удостаивался звания «Шеф года» (в 2001 и в 2007 г. – по версиям журналов Time Out и «ШЕФ»). Возглавляет Федерацию профессиональных поваров и кондитеров России, руководит вместе с Юрием Рожковым открытой при ней кулинарной школой Ask the chef. Они также совместно ведут программу «Спросите повара» на телеканале «Домашний». Член Французской гильдии гастрономов Chaine des Rotissers, автор книги «Моя философия кухни».

Юрий Рожков Дипломированный повар, он учился также во Франции (в школе Le Notre и ресторане у Патрика Пажеса), стажировался в Швеции (ресторан Edsbaka Krog, 2 звезды Мишлен), в Лондоне (рестораны известного британского повара Гордона Рамзи), в Америке. Кулинарное мастерство шлифовал в самом модном ресторане Москвы конца 1990-х – «Ностальжи». В 2001–2003 гг. работал шеф-поваром в ресторане «Ле Колон». С 2003 г. бессменный шеф знаменитого Vogue Cafe. Автор книги «Юрий Рожков. То, что я люблю». Член Клуба французских гастрономов, имеет звание шевалье-рыцаря французской гастрономии. Золотой (2000 г.) и бронзовый (2001 г.) призер Чемпионата России по кулинарии и сервису (командные соревнования). Вместе с К. Ивлевым руководит кулинарной школой Ask the chef, открытой при Федерации профессиональных поваров и кондитеров России. На телеканале «Домашний» они совместно ведут программу «Спросите повара».

Сергей Болотов Работал шеф-поваром в ресторанах «Золотая рыбка» и «Голливудские ночи» в С.-Петербурге, «Русский чай» в канадском Ванкувере, «Колесо» и «Купеческий двор» в Киеве, кафе «Пушкин» в Москве… Участник районных и городских кулинарных конкурсов в С.-Петербурге, 2 место на I чемпионате по кулинарии «Золотая Кулина», дипломант двух выставок ПИР в командных и индивидуальных соревнованиях.

Антон Ершов На разных позициях – от су-шефа до шеф-

повара – работал в московских ресторанах «Премиум» и отеля «Шератон Палас», ресторанной сети Entrecote в Алма-Ате. С 2009 г. шеф-повар столичного лаунж-бара Tommy D.

Вячеслав Казаков Дипломированный повар, он обучался также в столичном Vogue Cafe, а итальянской кухне – у шеф-повара Фабио Теста в ресторане Bon. Шеф-поваром работал, в частности, в московском ресторане «Премиум», а с 2009 г. шеф-повар ресторана «Облака». Обладатель приза братьев Missoni «За современный стиль в традиционной кухне» на розыгрыше международного кубка Sanpellegrino в Италии (в командном зачете – 5 место).

Вячеслав Купцов В разные годы работал шеф-поваром в ресторанах «Зебрасквер», «Ла Вуаль» (отель «Шератон Палас»), «Бублик», с 2010 г. – в «Будвар».

Илья Захаров Начинал в 2007 г. поваром. Затем работал су-шефом в московском White Café, ресторанах «Твербуль» и «Метелица». В настоящее время шеф-повар столичного ресторана Luciano.

Марина Рябчикова Профессиональный повар-кондитер. В должности шеф-кондитера работает в московских ресторанах Vogue Cafe (с 2003 г.), «Мистер Ли», «Чердак».

Анатолий Сон Работал шеф-поваром в Bed café и сети кафе «Маленькая Япония», с 2008 г. – в лобби-баре «Пиано» (гостиница «Шератон»).

Марк Стаценко Шеф-поваром работает с 2009 г.: сначала в ресторанах Blackberry café и «Курабье», а в настоящее время – в Cup & Cake. Участник российских и международных кулинарных конкурсов.

Андрей Тысячников В разные годы был су-шефом ряда столичных ресторанов, среди которых «Прага» и «Метрополь», затем шеф-поваром ресторанов «Бисквит», «Джу-Джу» (участвовал в его открытии и даже готовил для В. В. Путина), «Вишневый

сад», а в настоящее время – в Parkhouse. Работал с поварами ресторана NOBU и такими мировыми знаменитостями в области кулинарии, как Ален Дюкасс и Пьер Эрме, когда они приезжали в Москву. Входил в состав судейской коллегии международного конкурса «Барбекю 2010» в Нижнем Новгороде.

Андрей Шашков В должности шеф-повара работал в ресторанах «Гео-кафе», «Чехов», The Cad. В настоящий момент бренд-шеф ресторана «Каприччо». Ведет мастер-классы, участвует в профессиональных конкурсах и чемпионатах. В 2006 г. занял 3 место в чемпионате России по барбекю, в 2010 г. – 2 место в чемпионате России по кулинарии и сервису (в рамках ПИР 2010).

Закуски

Название всем в наши дни хорошо знакомой категории блюд – «закуски» – появилось в русской кулинарии в XVII веке. Правда, смысл этого понятия был иным. Закуской называли продукт, которым заедали, закусывали другой: например, хлеб служил закуской для мяса или рыбы, а мед – закуской для черной редьки. Спустя полтора столетия холодной закуской стали именовать то, что мы имеем в виду сейчас: копченые, соленые мясные и рыбные продукты, соления, квашения и т. д. Ассортимент закусок значительно пополнился в XX веке, когда были изобретены консервы.

Слово «закуска» теперь приобрело другой характер, оно чаще всего означает дополнение к возбуждающему аппетит напитку – аперитиву. Многие закуски в разное время перекочевали на русский стол из кухонь других европейских стран. Так, Франция подарила нам паштеты и тартар, Германия – колбасу и бутерброды, Италия – карпаччо и капрезе. Рецепты некоторых из этих классических блюд в новой авторской интерпретации приведены в данном разделе.

Горячие закуски, хотя они, как правило, и сытнее холодных, все же не должны заменять собой основное блюдо, кроме случаев, когда планируется устроить фуршетный стол (обойтись без горячего). Поэтому готовятся они очень скромными по размеру порциями.

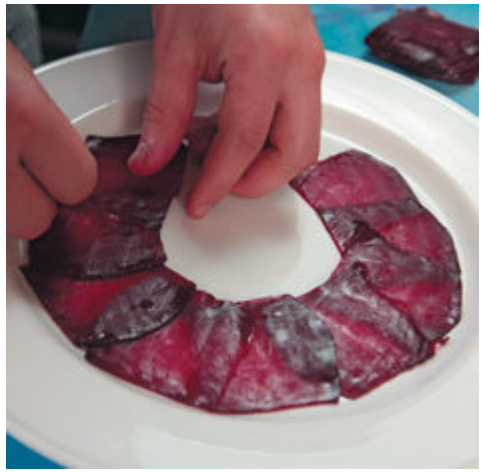
Карпаччо из свеклы с сыром шавру

Свекла 1 кг
Руккола 15 г
Салат корн 10 г
Листья свеклы 20 г
Ростки сои 30 г
Бальзамический соус-крем 50 мл
Кедровые орешки 50 г
Сыр шавру 200 г
Базилик зеленый 20 г
Оливковое масло 40 мл
Перец

Для соуса
Мед жидкий 150 г
Оливковое масло 100 мл
Бальзамический уксус 70 мл
Морская соль 50 г

Время приготовления – 1,5 ч
Калорийнойсть – 87 ккал

1 Приготовить соус. В кастрюльку вылить мед, затем оливковое масло и бальзамический уксус, добавить морскую соль, перемешать до однородности.



2 Свеклу отварить до полуготовности (около 25 минут), шпажкой проколоть во многих местах. Выложить в фольгу и обильно полить соусом. Поставить запекаться в духовку примерно на 1 час при 180 °С. Готовую свеклу очистить, нарезать на слайсере тонкими пластинками и выложить в тарелки.

3 Рукколу, корн и листья свеклы промыть и просушить. Ростки сои ошпарить кипятком, остудить в холодной воде, слить. Поверх свеклы уложить салатные листья и ростки сои, обильно полить бальзамическим соусом, посыпать кедровыми орешками.

4 Из сыра с помощью двух чайных ложек сформировать небольшие кнели и уложить на тарелки. Декорировать листьями базилика, полить оливковым маслом и обильно поперчить.

Карпаччо из тунца

Филе тунца 500 г
Авокадо 2 шт.
Апельсины 2 шт.
Руккола 30 г
Оливковое масло – 100 мл
Лимоны 2 шт.
Соль, перец
Время приготовления – 15 мин
Калорийность – 101 ккал

Филе тунца нарезать на слайсере тонкими пластинками, выкладывая в один слой на тарелки для подачи, после чего накрыть пленкой и убрать в холодильник.

С апельсина срезать кожуру, прорезая до мякоти, затем вырезать сегменты мякоти без пленок.

Авокадо очистить и нарезать вдоль тонкими ломтиками, сбрызнуть выжатым из лимона соком. Рукколу промыть и просушить.

На тарелки с карпаччо красиво выложить сегменты апельсинов, дольки авокадо, рукколу, полить лимонным соком и оливковым маслом, посолить и поперчить. Подавать с дольками лимона.

Слайсер – это электрический кухонный прибор, способный нарезать продукты тончайшими ломтиками. Если у вас такого нет, просто нарежьте филе тунца очень острым ножом как можно тоньше.

Карпаччо из тунца с овощами и цитрусовым соусом

Филе тунца 300 г
Цветная капуста 100 г
Брокколи 100 г
Помидоры черри 80 г
Базилик 15 г
Соль

Для соуса
Свежевыжатый апельсиновый сок 200 мл
Соевый соус 30 мл
Мед 15 г
Оливковое масло 70 мл

Время приготовления – 15 мин
Калорийность – 98 ккал

Филе тунца нарезать тонкими ломтиками и выложить на тарелки.

Цветную капусту и брокколи разобрать на соцветия и бланшировать в подсоленной воде до готовности. Помидоры черри разрезать пополам.

Приготовить соус: смешать до однородности апельсиновый сок, соевый соус, мед и оливковое масло.

Рядом с карпаччо из тунца выложить готовые овощи и полить соусом, украсить базиликом.

Карпаччо из сибаса с соусом из цукини и красной икрой

Цукини ½ шт.
Оливковое масло 20 мл
Лимонный сок 10 мл
Мед 10 г
Филе сибаса 2 шт.
Каперсы 15 г
Красная икра 100 г

Время приготовления – 10 мин
Калорийность – 112 ккал

Приготовить соус. У цукини срезать зеленую кожуру с частью мякоти (сердцевина не пригодится) и нашинковать ее мелкими кубиками, добавить рубленые каперсы, оливковое масло, лимонный сок и мед, все перемешать.

Филе сибаса нарезать тонкими ломтиками, выложить на тарелки. Полить приготовленным соусом и украсить красной икрой.

Карпаччо – это закуска из тонких ломтиков сырого продукта (изначально – мяса, но сейчас карпаччо готовят также из рыбы и овощей), приправленного лимонным соком или уксусом, свежемолотым перцем и другими приправами.

Тартар из клубники и авокадо

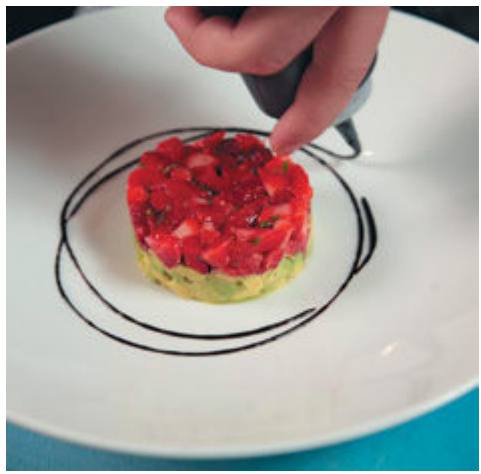
Авокадо 4 шт.
Лимонный сок 20 мл
Оливковое масло 130 мл
Клубника 300 г
Сахар 15 г
Мята 10 г
Бальзамический соус-крем 100 мл
Руккола 20 г
Салат фризе 10 г
Перец

Время приготовления – 12 мин
Калорийность – 69 ккал

1 Авокадо очистить и нарезать кубиками, приправить перцем, лимонным соком и 50 мл оливкового масла.

2 Клубнику нарезать кубиками, приправить сахаром, 50 мл оливкового масла, перцем и мелко нарубленной мятой.

3 С помощью сервировочного кольца на каждую тарелку выложить первым слоем авокадо, вторым слоем клубнику.



4 Снять кольцо и полить вокруг бальзамическим кремом. Рукколу и фризе промыть и просушить, заправить оставшимся оливковым маслом и уложить поверх тартара.

Тартар из тунца с сальсой из авокадо

Филе тунца 300 г
Оливковое масло 100 мл
Шнитт-лук 30 г
Соль, перец, лимонный сок
Для сальсы
Авокадо 2 шт.
Перец чили 1 шт.
Кинза 1 пучок
Чеснок 2 зубчика
Вяленые томаты 70 г
Лимон 1 шт.
Соль, перец

Время приготовления – 12 мин
Калорийность – 108 ккал

Приготовить сальсу. Авокадо очистить и нарезать мелкими кубиками, перец чили очистить от семян и нарезать такими же мелкими кубиками, как авокадо. Кинзу, чеснок и вяленые томаты мелко порубить, затем добавить выжатый из лимона сок, соль и перец.

Филе тунца нарезать мелкими кубиками, заправить частью оливкового масла и довести до вкуса солью, перцем и соком лимона.

Выложить тартар на тарелки с помощью сервировочного кольца, немного утрамбовать, поверх выложить сформированные с помощью двух ложек кнели из сальсы.

Декорировать тартар шнитт-луком и обильно полить оливковым маслом. Сразу подавать.

Тартар из лосося с фенхелем

Филе лосося 300 г
Зеленый лук 10 г
Лимонный сок 10 мл
Фенхель 120 г
Каперсы 10 г
Мед 15 г
Оливковое масло 20 мл
Соль

Время приготовления – 15 мин
Калорийность – 131 ккал

Филе лосося нарубить мелкими кубиками. Зеленый лук мелко нарезать. Смешать рыбу с зеленым луком и лимонным соком, посолив по вкусу.

Фенхель нарубить мелкими кубиками, бланшировать до готовности, откинуть на дуршлаг. Добавить к фенхелю рубленые каперсы, мед и оливковое масло.

Выложить в тарелки фенхель, сверху – тартар из лосося.

Тартар – изобретение французских кулинаров. Изначально тартаром назывался особый способ нарезки продуктов. Для приготовления тартара все ингредиенты (в основном, сырые, реже слабосоленые или маринованные) очень мелко нарезаются и приправляются соусом.

Тиан из слабосоленого лосося

Авокадо 2 шт.
Лимонный сок 10 мл
Филе лосося слабосоленое 400 г
Помидоры черри 60 г
Руккола 60 г
Оливковое масло 10 мл
Пшеничный хлеб для тостов 4 ломтика

Для крема
Каперсы 10 г
Сыр маскарпоне 320 г

Время приготовления – 10 мин
Калорийность – 136 ккал

Приготовить крем: каперсы слегка отжать, измельчить и перемешать с сыром маскарпоне.

Авокадо очистить и нарезать средними кубиками, сбрызнув лимонным соком. Выложить на тарелки с помощью сервировочного кольца.

На авокадо выложить крем, на него – нарезанное очень тонкими ломтиками филе лосося.

Украсить помидорами черри, разрезанными пополам, и рукколой. Сбрызнуть тиан оливковым маслом и подать с пшеничными тостами.

Тиан – блюдо прованской кухни. Изначально это были запеченные в одноименной глиняной посуде овощи, но сейчас так чаще называют слоеную закуску на основе овощей, заправленную простой заправкой, например, оливковым маслом.

Заливное из раков с молодыми овощами и пряной зеленью

Раки 16–20 шт.
Брокколи 150 г
Цветная капуста 200 г
Помидоры черри 100 г
Мини-морковь 50 г
Зеленый горошек в стручках 50 г
Укроп 20 г
Лимоны 1–2 шт.
Соль, перец

Для бульона
Карп 1 шт.
Вода 2,5 л
Лук репчатый 1 шт.
Морковь 1 шт.
Чеснок 2 зубчика
Лавровый лист 1–2 шт.
Черный перец горошком 3–4 шт.
Душистый перец горошком 3–5 шт.
Желатин 25–30 г
Соль

Время приготовления – 1 ч + охлаждение
Калорийность – 91 ккал

Приготовить бульон. Свежего карпа очистить от чешуи, удалить жабры и внутренности, хорошо промыть. Подготовленную тушку разрезать на 2–3 части, выложить в кастрюлю, залить холодной водой и поставить на огонь. В кастрюлю положить очищенные и нарезанные крупными дольками репчатый лук и морковь, чеснок, лавровый лист, черный и душистый перец горошком, довести до кипения. Затем убавить огонь и томить бульон при слабом кипении около 45 минут, снимая с поверхности пену. Посолить, процедить через марлю и довести до кипения.

Отдельно замочить в холодной воде желатин и при непрерывном помешивании ввести его в кипящий бульон. Снять с плиты (при необходимости процедить) и охладить.

У раков удалить средний плавник вместе с кишечной веной.

Отварить раков в подсоленной воде в течение 15 минут. Охладить и очистить от панциря.

Брокколи и цветную капусту разделить на небольшие соцветия, бланшировать в подсоленной воде и охладить. Помидоры черри разрезать пополам. Мини-морковь и стручки горошка бланшировать, охладить и разрезать на 2–3 части. С укропа оборвать маленькие веточки.

В стеклянные емкости (бокалы для мартини или креманки) уложить раковые шейки и подготовленные овощи вместе с веточками укропа, залить охлажденным бульоном так, чтобы все продукты были покрыты жидкостью. Поставить в холодильник и дать застыть.

Готовое заливное подать на стол, украсив свежей зеленью и дольками лимона.

Пикантная закуска из фасоли с кинзой и ароматной тортильей

Репчатый лук 100 г
Морковь 80 г
Растительное масло 50 мл
Фасоль белая и красная по 200 г
Вода 500 мл
Помидоры в собственном соку 400 г
Чеснок 70 г
Перец чили 1–2 шт.
Красный лук 1 шт.
Помидоры 200 г
Кинза 30 г
Тортильи 8 шт.
Соль, сахар, перец

Время приготовления – 1 ч 10 мин + охлаждение
Калорийность – 133 ккал

Репчатый лук и морковь нарезать небольшими кубиками и спассеровать на растительном масле.

Предварительно замоченную фасоль отварить в кипящей подсоленной воде до почти полного испарения жидкости. Выложить в фасоль измельченные очищенные помидоры в собственном соку, лук и морковь, томить при слабом кипении до готовности. В конце добавить по вкусу соль, перец, сахар и часть рубленого чеснока. Если вся жидкость выпарилась, а фасоль еще не готова, то нужно подливать понемногу кипящей воды. Готовая фасоль должна быть в густом соусе и желательно не развареннаяя. Охладить фасоль в холодильнике.

В охлажденную фасоль добавить измельченный перец чили, красный лук, нарезанный мелкими кубиками, нарубленные произвольно помидоры, измельченные листья кинзы (часть оставить для украшения) и оставшийся чеснок, посолить, поперчить и перемешать.

Готовую закуску подать в глубокой пиале, а рядом подать чуть теплые тортильи (желательно с томатами и травами). Также фасоль можно выложить в тортилью, предварительно скрутив ее конусом. При подаче украсить веточками свежей кинзы.

Для этого блюда, чтобы не тратить много времени

и сил, рекомендуется использовать готовую консервированную фасоль в томатном соусе или в томатном соусе с овощами.

Закуска из копченой индейки с имбирным соусом

Индейка копченая 400 г
Салат корн 60 г

Для соуса
Корень имбиря 10 г
Чеснок 1 зубчик
Соевый соус 10 мл
Майонез 50 г
Лимонный сок 10 мл

Для салата
Авокадо 160 г
Огурцы 160 г
Помидоры черри 160 г
Красный лук 40 г

Время приготовления – 12 мин
Калорийность – 181 ккал

Индейку нарезать тонкими ломтиками и уложить на тарелки веером.

Приготовить соус: очищенные имбирь и чеснок измельчить в блендере, перемешать с остальными ингредиентами.

Приготовить салат: мякоть авокадо и огурцы нарезать кубиками, помидоры черри разрезать пополам, красный лук нарезать перьями. Заправить приготовленным соусом и перемешать.

На индейку уложить заправленный салат и украсить листочками корна.

Чтобы кубики авокадо не потемнели, сразу после разрезания и снятия кожицы сбрызните мякоть лимонным соком.

Теплый копченый сыр с медовой грушей и рукколой под соусом из крыжовника и эстрагона

Сыр копченый 200 г
Мука 100 г
Яйца 2 шт.
Хлопья миндаля 150 г
Растительное масло 70 мл
Груши 4 шт.
Сливочное масло 40 г
Сахар 50 г
Смородина красная 100 г

Для соуса
Крыжовник 200 г
Эстрагон 50 г
Оливковое масло 150 мл
Мед 35 г
Уксус малиновый или красный винный 20 мл
Соль, перец

Время приготовления – 35 мин
Калорийность – 168 ккал

Копченый сыр нарезать ломтиками толщиной 1,5–2 см, обвалять в муке, смочить во взбитых яйцах, запанировать в хлопьях миндаля. Обжарить сыр на разогретой сковороде с растительным маслом с двух сторон до золотистого оттенка и переложить на бумажные салфетки.

Груши очистить от кожуры и сердцевины и нарезать дольками. Обжарить на сливочном масле, добавить сахар и карамелизовать грушу.

На тарелки выложить листья рукколы и дольки обжаренной груши, сверху – теплый копченый сыр, полить все соусом из крыжовника и эстрагона, украсить веточками красной смородины.

Руккола с грушей и финиками

Кресс-салат 1 упаковка
Руккола 250 г
Груши сочные 2 шт.
Лимон ½ шт.
Финики 12 шт.
Грецкие орехи (половинки) 12 шт.
Оливковое масло 120 мл
Уксус хересный 15 мл
Сливочный козий сыр 200 г
Соль, перец

Время приготовления – 15 мин
Калорийность – 78 ккал

Смешать кресс-салат с рукколой. Груши очистить, нарезать дольками и уложить на салат, предварительно сбрызнув выжатым из лимона соком.

Финики залить кипятком и дать постоять, пока они не станут мягкими, затем начинить рубленными орехами и уложить по 3 штуки на порцию.

Смешать оливковое масло с уксусом и полить салат. Сыр с помощью ложки выложить сверху.

Особо популярная в средиземноморской кухне пряная и нежная руккола не терпит соприкосновения с металлом, поэтому ее не режут ножом, а если листья крупные, рвут руками. Салат, приготовленный из листьев рукколы, хранить нельзя, его необходимо подавать сразу после приготовления.

Теплая закуска из ягненка и баклажанов

Корейка ягненка без кости 500 г
Тимьян 15 г
Чеснок 2 зубчика
Оливковое масло 100 мл
Баклажаны 2 шт.
Помидоры бакинские 320 г
Красный лук 40 г
Вяленые помидоры 40 г
Сыр фета 320 г
Зелень (базилик, укроп, кинза, петрушка) 60 г
Соль, перец

Время приготовления – 30 мин
Калорийность – 179 ккал

Корейку ягненка обвалять в половине рубленых тимьяна и чеснока и обжарить на сковороде на части оливкового масла до состояния «медиум» (мясо сыроватое внутри).

Баклажаны нарезать вдоль лентами толщиной 1,5 см и поджарить на гриле. Посыпать рублеными чесноком и тимьяном, полить оливковым маслом и дать немного промариноваться.

Мясо ягненка нарезать ломтиками, баклажаны – крупными кубиками. Помидоры нарезать дольками, красный лук и вяленые помидоры – соломкой, сыр – крупными кубиками.

Часть ломтиков ягненка уложить на тарелки веером, остальную часть смешать с помидорами, зеленью, луком и вялеными помидорами. Уложить на мясо горкой и украсить сыром и зеленью, слегка сбрызнуть маслом, оставшимся от маринования баклажанов.

Тост с индейкой, сыром бри и печеным яблоком

Яблоки 2 шт.
Мед 40 г
Грудка индейки (филе) 300 г
Сыр бри 200 г
Хлеб для тостов 4 ломтика
Листья салата 20 г
Соль

Время приготовления – 30 мин
Калорийность – 199 ккал

Яблоки запечь при 180 °С в течение 15–20 минут. Достать, охладить. При помощи чайной ложки выскрести мякоть, удалив жесткую сердцевину, смешать мякоть с медом.

Грудку индейки отварить в небольшом количестве подсоленной воды. Охладить, нарезать тонкими ломтиками. Сыр бри нарезать ломтиками.

Хлеб обжарить с обеих сторон на сковороде без масла, выложить на тарелки.

На хлеб выложить сыр бри, сверху – яблочную смесь, на нее – ломтики индейки.

Тост с овечьим сыром и яйцом-пашот

Огурцы 2 шт.
Помидоры 2 шт.
Листья салата 20 г
Хлеб для тостов 4 ломтика
Овечья брынза 300 г
Мука 30 г
Оливковое масло 20 мл
Яйца 4 шт.
Уксус столовый 10 мл
Соль

Время приготовления – 18 мин
Калорийность – 186 ккал

1 Огурцы и помидоры нарезать тонкими ломтиками, листья салата промыть.

2 Хлеб обжарить на сковороде без масла до хрустящей корочки. Брынзу разрезать на 4 куска, обвалять в муке и обжарить на оливковом масле с двух сторон.

3 Приготовить яйца-пашот. В кипящую воду добавить немного соли и уксус, при помощи ложки раскрутить воронку и осторожно разбить в воронку яйца по одному, после чего проварить 1,5–2 минуты.

4 На тосты выложить ломтики огурца и помидора, листья салата, затем обжаренную брынзу, сверху положить яйцо-пашот. Сразу подавать.

Салаты

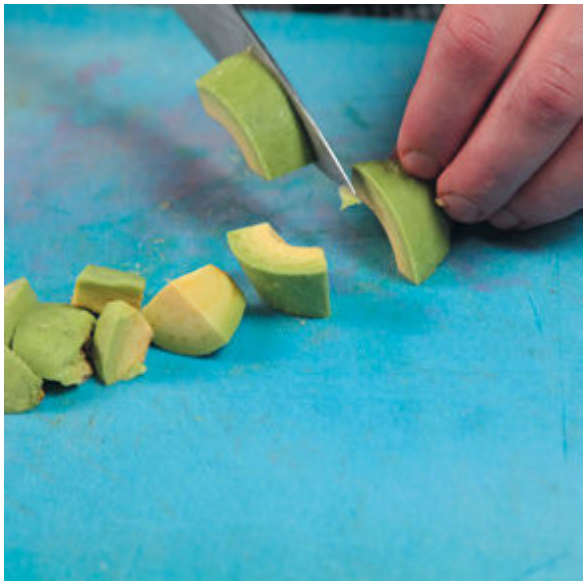
Традиционно в России салат – одно из самых любимых блюд. Салаты готовят и подают в качестве закусок в повседневной и праздничной кулинарии, легкие салаты могут служить прекрасной «увертюрой» к обеду, более сытные могут составлять полноценный завтрак или ужин.

При приготовлении салатов помните несколько нехитрых правил, которые помогут создать поистине идеальные кулинарные произведения. Салаты готовятся из свежайших продуктов, так как они, за редким исключением, не подвергаются долгой кулинарной обработке. Приготовленный салат не рекомендуется хранить, поэтому готовить лучше небольшими порциями. Заправлять и солить салаты нужно непосредственно перед подачей, иначе входящие в их состав овощи пустят сок, а листья салата и зелень – увянут, и блюдо потеряет не только свой праздничный вид, но и отменный вкус. Украшать салат нужно умеренно, чтобы было видно, из чего блюдо состоит. Оформлять салаты лучше всего теми же продуктами, которые входят в их состав, например, салатными листьями, листочками зелени, перьями зеленого лука, половинками помидоров черри, маслинами или оливками. Украшать блюдо следует уже после того, как оно было полито соусом или заправкой.

Салат из авокадо с бакинскими помидорами, рукколой и фризе

Помидоры бакинские 400 г
Авокадо 4 шт.
Руккола 40 г
Салат фризе 40 г
Красный лук 1 шт.
Кинза 1 пучок
Оливковое масло 100 мл
Бальзамический уксус 50 мл
Лимоны 2 шт.
Соль, перец

Время приготовления – 12 мин
Калорийность – 61 ккал



1 Авокадо очистить и нарезать крупными кубиками. Рукколу и фризе промыть и просушить. Лук нарезать тонкими перьями. С кинзы оборвать листочки.

2 Бакинские помидоры разрезать каждый на 4 части. Оливковое масло соединить с бальзамическим уксусом и хорошо перемешать.

3 Помидоры, авокадо, красный лук и листья кинзы соединить, посолить и поперчить, аккуратно перемешать с частью приготовленной заправки.

4 Выложить овощную смесь на тарелки. Фризе и рукколу смешать с оставшейся заправкой, посолить и поперчить, уложить шапкой поверх овощей. Дополнить дольками лимона.

Салат из свеклы и козьего сыра под малиновой заправкой

Свекла 480 г
Соль морская 5 г
Мед жидкий 50 г
Уксус бальзамический 50 мл
Оливковое масло 20 мл
Руккола 80 г
Салат корн 80 г
Козий сыр (шавру) 400 г
Кедровые орешки 40 г
Малина свежая 125 г

Для заправки
Малиновое пюре 50 г
Мед жидкий 35 г
Уксус малиновый 10 мл
Оливковое масло 50 мл

Время приготовления – 30 мин
Калорийность – 69 ккал

Свеклу очистить, проткнуть зубочистками, посыпать морской солью, полить медом, бальзамическим уксусом и оливковым маслом. Завернуть в фольгу. Запекать при 180–190 °С в течение примерно 20 минут (в зависимости от размера), до мягкости.

Приготовить малиновую заправку, перемешав до однородности все ингредиенты.

Кедровые орешки обжарить на сухой сковороде.

На большие плоские тарелки выложить рукколу, салат корн, кусочки свеклы и козьего сыра, посыпать кедровыми орешками, украсить свежей малиной. Красиво полить малиновой заправкой.

Салат с сыром горгонзола и ягодами

Сыр горгонзола 400 г
Свежие ягоды ассорти 200 г
Микс салатных листьев 100 г
Оливковое масло 20 мл
Бальзамический соус-крем 20 мл
Хлеб для тостов 4 ломтика

Время приготовления – 10 мин
Калорийность – 148 ккал

Сыр горгонзола нарезать по 3 кусочка на каждую тарелку, выложить в ряд.

На сыр выложить перебранные и промытые ягоды. Добавить листья салата, полить оливковым маслом и бальзамическим кремом.

Хлеб поджарить с обеих сторон на сковороде без масла. Выложить тосты на тарелки рядом с сыром и салатом.

Горгонзола – один из наиболее известных итальянских сыров, родом из Ломбардии, отличающийся характерным островатым вкусом, которым он обязан голубой плесени. Он бывает двух видов: дольче и пиканте. Дольче – молодой сыр, имеющий сладковатый, нежный, с легкими ореховыми нотками вкус. Пиканте – более плотный, с насыщенным вкусом и ароматом.

Салат с мини-моцареллой и королевскими шампиньонами

Руккола 40 г
Салат фризе 40 г
Салат лолло россо 40 г
Салат корн 40 г
Перец чили 1 шт.
Королевские шампиньоны 200 г
Лук-порей (белая часть) 30 г
Чеснок 4 зубчика
Растительное масло 40 мл
Тимьян 5 г
Мини-моцарелла 250 г
Помидоры черри 200 г
Смесь перцев 6 г
Розмарин сушеный 6 г
Оливковое масло 20 мл
Соевый соус 40 мл
Кунжутное масло 8 мл

Время приготовления – 20 мин
Калорийность – 47 ккал

Промыть под прохладной водой рукколу и всесалатные листья, просушить. Затем нарвать руками и смешать.

Перец чили нарезать кольцами, королевские шампиньоны разрезать на четвертинки. Лук-порей нарезать соломкой, чеснок очистить.

На разогретую сковороду влить растительное масло и обжарить грибы с чесноком и тимьяном до золотистого цвета.

В глубокой миске смешать листья салата, мини-моцареллу, помидоры черри, перец чили и лукпорей. Заправить смесью перцев, сушеным розмарином, влить соевый соус и кунжутное масло. Все перемешать и выложить на тарелки. По краям выложить обжаренные грибы.

Салат с муссом из горгонзолы, грушей и орехами

Груши 2 шт.
Лимонный сок 20 мл
Сельдерей 70 г
Руккола 50 г
Листья свеклы 20 г
Салат корн 20 г
Салат фризе 20 г
Грецкие орехи очищенные 50 г
Малина 20 г
Ежевика 10 г
Голубика 30 г
Оливковое масло 70 мл
Бальзамический соус-крем 50 мл
Соль, перец
Для мусса
Горгонзола 250 г
Сливки 33 % 60 г

Время приготовления – 12 мин
Калорийность – 130 ккал

1 Груши нарезать вдоль крупными дольками и сбрызнуть лимонным соком. Сельдерей очистить от жестких волокон, нарезать перьями. Салатные листья промыть и просушить.

2 Приготовить мусс: горгонзолу и сливки взбить в чаше блендера до однородной массы. Мусс из горгонзолы выложить в тарелки и красиво размазать шпателем.

3 На мусс выложить дольки груши, уложить грецкие орехи, ломтики сельдерея и салатные листья.

4 Украсить блюдо ягодами, обильно полить оливковым маслом и бальзамическим кремом, посолить и поперчить.

Салат из телячьего языка с пикантным соусом

Телячий язык отварной 320 г
Салат романо 280 г
Помидоры черри 160 г
Огурцы 200 г
Авокадо 2 шт.
Красный лук 40 г
Укроп, петрушка 20 г

Для соуса
Чеснок 1 зубчик
Кинза 5 г
Зеленый лук 5 г
Майонез 110 г
Кумин 2 г

Время приготовления – 10 мин
Калорийность – 131 ккал

Приготовить соус: чеснок, кинзу и зеленый лук мелко нарубить, перемешать с майонезом и кумином.

Отварной язык нарезать тонкими ломтиками. Салат романо помыть, обсушить, порвать на крупные кусочки, помидоры черри разрезать пополам. Огурцы и авокадо очистить и нарезать крупными кубиками, красный лук – соломкой.

Все ингредиенты салата аккуратно перемешать, выложить на тарелки горкой, сверху уложить листья зелени.

Острый салат из ягненка и баклажанов

Баклажаны 2 шт.
Филе ягненка 600 г
Лук красный 40 г
Чеснок 2 зубчика
Морковь 160 г
Растительное масло 300 мл
Сахар 20 г
Кинза 30 г
Уксус 9 % 60 мл
Кунжутное масло 10 мл
Кунжут 10 г
Молотый красный перец, соль

Время приготовления – 40 мин
Калорийность – 159 ккал

Баклажаны нарезать крупными брусочками, посолить и оставить на 30 минут. Промыть холодной водой от соли и хорошенько отжать.

Обжарить баклажаны на гриле, хорошо сбрызнув растительным маслом (100 мл), с нарезанным поперек волокон на кусочки филе ягненка.

Лук, чеснок и морковь нарезать соломкой, заправить солью, сахаром, красным перцем. Залить оставшимся раскаленным растительным маслом. Откинуть на дуршлаг, чтобы масло стекло.

Подготовленные овощи и кусочки ягненка соединить, добавить рубленую кинзу, уксус, кунжутное масло и обжаренный на сухой сковороде кунжут. Подавать салат холодным.

Деревенский салат с копченостями и фасолью

Фасоль 150 г
Лук репчатый 1 шт.
Морковь 1 шт.
Лавровый лист 1–2 шт.
Варено-копченая свинина 500 г
Картофель отварной 400 г
Лук красный 1 шт.
Помидоры бакинские 500 г
Огурцы соленые 400 г
Салат айсберг 1 кочан
Чеснок 3 зубчика
Майонез 150 г
Укроп 20 г
Соль, перец

Время приготовления – 40 мин + замачивание
Калорийность – 186 ккал

Фасоль замочить на 3–4 часа, а затем промыть, залить холодной водой и поставить вариться до готовности с добавлением репчатого лука, моркови, соли, перца и лаврового листа. Затем снять с плиты и охладить в этом же отваре. После чего откинуть на сито и дать стечь воде.

Свинину нарезать на небольшие ломтики и обжарить вместе с отваренным и нарезанным на ломтики картофелем.

Красный лук очистить и нарезать кубиками или перьями. Отдельно нарезать кубиками или дольками помидоры и соленые огурцы, очищенные от кожицы. Салатные листья промыть и нарезать небольшими шашечками.

Салат перемешать с картофелем, обжаренным с копченостями, фасолью, частью красного лука, помидорами и солеными огурцами.

Добавить немного измельченного чеснока, заправить майонезом, солью и перцем, выложить на тарелки. Сверху посыпать оставшейся частью красного лука и украсить веточками укропа.

Это блюдо можно также готовить с сырокопченой свиной грудинкой или рулькой. Если вы выберете этот

вариант, следует разрезать грудинку или рульку на несколько частей и отварить вместе с фасолью.

Салат с цыпленком спайси и горчичной заправкой

Цыплята 2 шт.
Карри (порошок) 2 г
Паприка молотая 2 г
Хмели-сунели 2 г
Чеснок 2 зубчика
Соус табаско 2 мл
Оливковое масло 30 мл
Огурцы 60 г
Помидоры 60 г
Зеленый салат 80 г
Йогурт нежирный натуральный 120 г
Горчица зернистая 20 г
Горчица острая 15 г
Мед 10 г

Время приготовления – 18 мин + маринование
Калорийность – 127 ккал

Цыплят замариновать во всех специях с добавлением чеснока, соуса табаско и оливкового масла на 6–8 часов.

Нарезать цыплят небольшими кусочками и обжарить на сковороде до готовности.

Приготовить овощной салат: смешать нарезанные произвольно огурцы и помидоры с нарванным руками салатом.

Приготовить заправку: йогурт смешать с двумя видами горчицы и добавить мед, перемешать до однородности.

Выложить кусочки цыплят на тарелки, рядом выложить салат, заправленный йогуртовой заправкой.

Салат с утиной грудкой, грушей и рокфором

Груши желтые 2 шт.
Рокфор 160 г
Копченая утиная грудка 320 г
Микс салатных листьев 160 г
Кедровые орешки 40 г
Багет 12 ломтиков
Бальзамический соус-крем 20 г
Соль, перец

Для заправки
Груши желтые 2 шт.
Сахар 40 г
Ром или коньяк 30 мл
Оливковое масло 100 мл
Соль, перец

Время приготовления – 20 мин
Калорийность – 138 ккал

Приготовить заправку. Груши очистить, мякоть произвольно нарезать. Сахар карамелизовать на сковороде, добавить груши, соль и перец, влить ром или коньяк. Готовить до размягчения груш, измельчить в блендере в пюре. Перемешать с оливковым маслом.

Груши очистить и нарезать дольками, сыр разломать на небольшие кусочки. Утиную грудку нарезать на тонкие ломтики.

Кедровые орешки обжарить на сухой сковороде. Ломтики багета подсушить в духовке.

Микс салатных листьев перемешать с заправкой, выложить на большие тарелки, сверху уложить сыр, ломтики утки, дольки груш и рокфор, а также хрустящие ломтики багета. Посыпать кедровыми орешками и украсить бальзамическим кремом.

Рокфор – благородный голубой французский сыр с белой, влажноватой и блестящей корочкой. Внутри – маслянистая мякоть с голубой плесенью. Рокфор отличает ярко выраженный вкус с нотками лесных орехов. Аромат этого сыра напоминает об овечьем молоке и известняковом гроте, где он созревал.

Салат с перепелкой и спаржей

Перепелки 5 шт.
Спаржа зеленая 150 г
Сельдерей 70 г
Редис 100 г
Помидоры черри 100 г
Руккола 20 г
Салат фризе 20 г
Салат корн 20 г
Салат радиккьо 20 г
Листья свеклы 15 г
Оливковое масло 100 мл
Тимьян 10 г
Чеснок 3 зубчика
Соль, сахар, перец

Для заправки
Свежевыжатый сок из имбиря 30 мл
Мед 70 г
Лимонный сок 30 мл
Соевый соус 20 мл
Оливковое масло 50 мл

Время приготовления – 25 мин
Калорийность – 103 ккал

Приготовить заправку, смешав все ингредиенты, кроме масла. Влить масло тонкой струйкой, слегка взбивая соус.

Перепелок обработать на филе. Спаржу бланшировать в кипящей воде в течение 1 минуты и нарезать тонкими перьями. Сельдерей и редис очистить и нарезать соломкой.

Помидоры черри разрезать пополам, приправить солью, перцем, сахаром и небольшим количеством оливкового масла. Листья салатов промыть и просушить.

Филе перепелки и спаржу обжарить на оливковом масле с добавлением тимьяна и чеснока.

Выложить обжаренное филе перепелки со спаржей в глубокие тарелки. Микс салатов, сельдерей, редис и помидоры черри соединить и заправить приготовленной заправкой, посолить и поперчить, выложить горкой сверху.

Салат из слабосоленого лосося с морскими гребешками под горчичным соусом

Картофель молодой 200 г
Спаржа зеленая 120 г
Морские гребешки 240 г
Сливочное масло 60 г
Тимьян 5 г
Чеснок 5 зубчиков
Помидоры черри 80 г
Слабосоленый лосось (филе) 320 г
Микс салатных листьев 150 г

Для горчичного соуса
Яичные желтки 2 шт.
Горчица дижонская 25 г
Мед 20 г
Оливковое масло 80 мл
Лимонный сок 10 мл

Время приготовления – 30 мин
Калорийность 154 ккал

Приготовить соус. Взбить желтки с горчицей в пышную пену, добавить мед и, продолжая взбивать, влить тонкой струйкой масло. После легкого загустения добавить лимонный сок, все перемешать.

Картофель отварить до готовности. Спаржу бланшировать в кипящей воде 1 минуту.

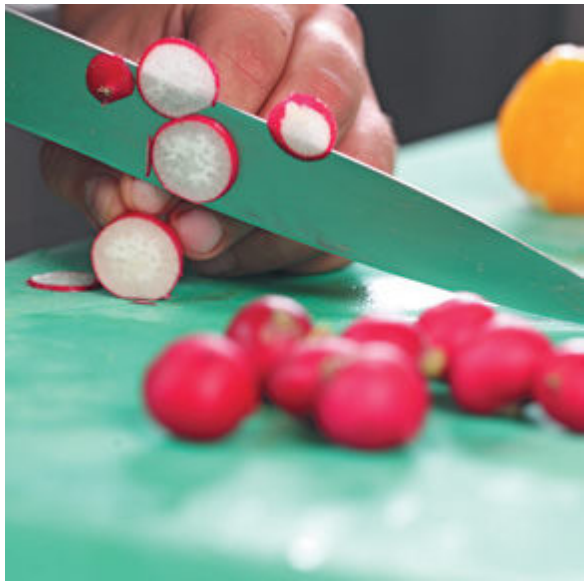
Обжарить овощи с гребешками на сковороде со сливочным маслом с добавлением тимьяна и чеснока. Помидоры черри разрезать пополам.

Уложить на большие тарелки овощи и гребешки, полить горчичным соусом, уложить ломтики лосося. Сверху уложить микс салатных листьев, заправленный этим же соусом.

Салат со слабосоленым лососем, редисом и фенхелем

Редис 120 г
Фенхель 100 г
Помидоры черри 80 г
Маслины 80 г
Зеленый салат 100 г
Оливковое масло 80 мл
Лимон 100 г
Лосось слабосоленый (филе) 400 г
Соль, перец

Время приготовления – 8 мин
Калорийность – 140 ккал



1 Редис нарезать тонкими ломтиками. Помидоры черри и мас лины разрезать пополам, салатные листья вымыть и обсушить, нарвать руками.

2 Фенхель промыть и нарезать тонкими ломтиками. Смешать салат с редисом и фенхелем, заправить оливковым маслом и выжатым из лимона соком, посолить и поперчить по вкусу.

3 Филе лосося нарезать острым ножом на тонкие ломтики.

4 Выложить на тарелки заправленный салат, сверху разложить филе лосося.

Сашими-салат с тунцом и кунжутным соусом

Морковь 40 г
Редис 20 г
Салат корн 40 г
Салат фризе 30 г
Помидоры черри 100 г
Филе тунца блю фин 350 г
Кунжутное масло 20 мл
Лук-порей (белая часть) 20 г
Шнитт-лук 10 г
Соль, перец

Для кунжутного соуса
Чеснок 3 зубчика
Мирин 200 мл
Мицукан 50 мл
Соус соевый 60 мл
Сахар 30 г
Кунжут 15 г

Для заправки
Морковь 30 г
Лук репчатый 20 г
Соус соевый 100 мл
Мирин 50 мл
Уксус для суши 100 мл
Кунжутное масло 5 мл
Оливковое масло 15 мл

Время приготовления – 30 мин
Калорийность – 65 ккал

Приготовить кунжутный соус. Чеснок очистить и очень мелко нарубить. В сотейник влить мирин, мицукан, соевый соус, добавить сахар и чеснок, поставить на слабый огонь, перемешивать до полного растворения сахара. Снять сотейник с плиты, всыпать кунжут и дать настояться.

Приготовить заправку. Морковь мелко порубить до состояния пюре, лук – так же. Смешать соевый соус, мирин, уксус для суши и оба вида масла, размешать, оставить в холодильнике на 30

минут. Перед употреблением хорошо взболтать.

Морковь и редис нарезать очень тонко с помощью слайсера или машинки для овощей, положить в ледяную воду. Листья корна и фризе промыть и нарвать на кусочки. Помидоры черри разрезать пополам.

Филе тунца посолить и поперчить, на разогретую сковороду влить кунжутное масло и обжарить тунца так, чтобы в середине он оставался сырым.

Салатные листья и нарезанные ломтиками овощи смешать в миске, посолить, поперчить, заправить приготовленной заправкой, выложить на тарелки. Рядом выложить ломтики тунца, полить их кунжутным соусом. Украсить салат колечками лука-порея, а ломтики тунца – стрелками шнитт-лука.

Сашими-салат с морскими гребешками

Морские гребешки 350–400 г
Кунжутное масло 20 мл
Салат корн 60 г
Салат фризе 60 г
Морковь 40 г
Редис 40 г
Помидоры черри 100 г
Соус мисо 60 мл
Оливковое масло 40 мл
Соевый соус 30 мл
Икра красная 40 г
Кресс-салат 15 г
Для соуса мисо
Паста мисо светлая 25 г
Мирин 25 мл
Лимонный сок 5 мл
Растительное масло 5 мл
Сахар тростниковый 5 г

Время приготовления – 18 мин
Калорийность 59 ккал

Гребешки зачистить, промыть, обсушить и быстро обжарить на раскаленной сковороде на части кунжутного масла до образования золотистой корочки. Выложить на бумажную салфетку.

Салатные листья промыть и обсушить. Морковь и редис тонко нарезать с помощью слайсера или машинки для овощей, положить в ледяную воду.

Приготовить соус мисо: все ингридиенты смешать в сотейнике, поставить на плиту на слабый огонь, помешивать до растворения сахара, затем снять с плиты и дать остыть.

Обжаренные гребешки нарезать ломтиками круг лой формы. Выложить по кругу на тарелки для салата, полить соусом мисо. Сверху каждого кружочка гребешка чайной ложкой выложить красную икру.

В центр тарелки выложить салатные листья с овощами, заранее заправленные солью, перцем, оливковым маслом, соевым соусом и кунжутным маслом. Икру украсить листочками кресс-салата.

Салат с креветками чили и тайским манго

Манго тайское 2 шт.
Огурцы 200 г
Микс салатных листьев 160 г
Кинза (листочки) 30 г
Креветки крупные очищенные 400 г
Оливковое масло 50 мл
Перец чили 1 шт.
Чеснок 3 зубчика
Корень имбиря 20 г
Соль, перец

Для заправки
Оливковое масло 80 мл
Лимонный сок 20 мл
Мед 30 г

Время приготовления – 12 мин
Калорийность – 63 ккал

Приготовить заправку, перемешав до однородности все ингредиенты.

Манго и огурцы очистить от кожуры (из манго удалить косточку) и нарезать ломтиками. Перемешать с миксом салатных листьев и листьями кинзы.

Перемешать приготовленный салат с заправкой и выложить горкой на большие тарелки.

Креветки обжарить на оливковом масле с мелко нарезанными перцем чили, чесноком и имбирем. Выложить по кругу рядом с салатом.

Теплый салат с морепродуктами и соусом «том ям»

Тигровые креветки 8 шт.
Морские гребешки 100 г
Филе кальмара 200 г
Оливковое масло 20 мл
Чеснок 1 зубчик
Соус унаги 150 мл
Зеленый салат 200 г
Для соуса том ям
Кокосовое молоко 60 мл
Корень имбиря 10 г
Чеснок 1 зубчик
Сок лайма 10 мл
Соевый соус 20 мл
Оливковое масло 50 мл

Время приготовления – 30 мин
Калорийность – 51 ккал

1 Морепродукты обработать, нарезать произвольно и обжарить на оливковом масле с добавлением чеснока в течение 2 минут.

2 Приготовить соус. Смешать в сотейнике кокосовое молоко, натертый имбирь, измельченный чеснок, сок лайма и соевый соус, добавить немного воды и проварить на слабом огне 15–20 минут, процедить, остудить и затянуть оливковым маслом.

3 Добавить в сковороду с морепродуктами соус унаги и проварить еще 1 минуту.

4 Листья салата промыть, обсушить, нарвать руками. Заправить приготовленным соусом. Выложить заправленный салат в тарелки, рядом разложить томленые морепродукты.

Теплый салат из стейка гриль, моцареллы и рукколы

Говяжья вырезка 800 г
Оливковое масло 100 г
Моцарелла 500 г
Красный лук 60 г
Вяленые помидоры 40 г
Помидоры черри 160 г
Пармезан 80 г
Руккола 120 г
Соль, перец

Время приготовления – 12 мин
Калорийность – 174 ккал

Вырезку посолить, поперчить и поджарить на оливковом масле (немного масла оставить для подачи) на хорошо разогретой сковороде до готовности. Нарезать на тонкие медальоны.

Моцареллу нарезать небольшими кусочками, лук – соломкой, вяленые помидоры – небольшими кусочками, помидоры черри – пополам, пармезан – тонкими ломтиками. Рукколу перебрать.

Все ингредиенты салата выложить на большие тарелки, посолить, сбрызнуть оливковым маслом и украсить ломтиками пармезана.

Теплый салат с говядиной и капустой пак-чой

Говяжья вырезка 500 г
Оливковое масло 30 мл
Чеснок 1 зубчик
Капуста пак-чой 4 шт.
Вяленые помидоры 120 г
Пармезан 30 г
Соль, перец

Время приготовления – 10 мин
Калорийность 165 ккал

1 Говяжью вырезку нарезать медальонами поперек волокон.

2 Капусту пак-чой разрезать вдоль на 4 части.

3 Мясо быстро обжарить на раскаленном оливковом масле. Посолить и поперчить по вкусу.

4 Добавить в сковороду капусту пак-чой. Обжаривать вместе 1,5–2 минуты. Выложить на тарелки, украсить вялеными томатами и тонкими ломтиками пармезана.

Теплый салат из куриной грудки с овощами и пикантным соусом

Филе куриной грудки 500 г
Морковь 80 г
Брокколи 120 г
Свежий огурец 160 г
Помидоры черри 160 г
Красный лук 160 г
Стебель сельдерея 40 г
Редис 120 г
Зеленый горошек в стручках 80 г
Руккола 140 г

Для соуса
Перец чили 1 шт.
Зеленый лук 20 г
Оливковое масло 80 мл
Бальзамический уксус 40 мл
Мед 20 г
Соль

Время приготовления – 25 мин
Время приготовления – 138 ккал

Куриную грудку отварить в подсоленной воде, достать, слегка охладить, нарезать на небольшие кубики.

Все овощи нарезать произвольно. Морковь и брокколи бланшировать 1 минуту.

Приготовить соус: перец чили и зеленый лук мелко нарубить и перемешать с остальными ингредиентами.

Перемешать овощи с куриной грудкой и заправить соусом. Выложить на тарелки, сверху уложить рукколу.

Супы

Супы, всегда занимавшие важнейшее место в русской кухне, в конце XX века несколько сдали свои позиции. Но сейчас наблюдается всплеск интереса к этой категории блюд, что отрадно – хорошо приготовленный суп не только полезен, он может стать настоящим кулинарным шедевром.

Есть несколько правил, которые помогут сделать суп истинным украшением стола и первым не только по порядку подачи. Посуда для варки супа должна быть химически нейтральной и при этом иметь достаточно толстые стенки. Играет роль и объем приготовления: чем он меньше, тем лучше результат, поэтому домашний суп, сваренный на 3–5 человек, предпочтительнее других вариантов. Обратите внимание также на соотношение жидкости и гущи. Для разных супов оно разное, но главное – как можно точнее рассчитать его до начала варки (с учетом выкипания), поскольку добавлять воду в суп или отливать из него жидкость в процессе приготовления нельзя: и то, и другое значительно ухудшает его вкус.

И, наконец, поварские заповеди, о которых стоит помнить, если вы хотите приготовить по-настоящему вкусный суп. Как никакое другое, это блюдо требует продуктов особой свежести и тщательной их обработки: они должны быть хорошо вымыты, очищены, освобождены от дефектов и обсушены (даже один неправильно обработанный компонент способен испортить все блюдо!). При подготовке ингредиентов важно также соблюдать форму нарезки, оговоренную рецептом: это условие не только декоративного характера – оно продиктовано вкусом, характерным для данного блюда. Класть продукты в суп следует в определенном порядке, с учетом времени их приготовления: чтобы ни один из компонентов не переваривался, а суп не кипел слишком долго. При этом процесс варки необходимо постоянно контролировать: снимать пену, часто пробовать, следя за консистенцией ингредиентов, не давать супу перекипать. Солить нужно в конце приготовления, но не слишком поздно: когда основные продукты только что сварились, но не перепрели и способны впитать соль равномерно. Самый ответственный момент наступает за 3–7 минут до полной готовности блюда – в это время надо, как говорят повара, «довести суп до вкуса», добавив в него приправы и пряности. Когда суп готов и снят с плиты, дайте ему минут 20 настояться под крышкой и лишь после этого подавайте. Разогревать супы, за редким исключением, не рекомендуется.

Овощной гаспачо

Огурцы 2 шт.
Помидоры 4 шт.
Сладкий перец 2 шт.
Стебли сельдерея 2 шт.
Чеснок 4 зубчика
Укроп 1 пучок
Петрушка 1 пучок
Базилик 20 г
Лед фраппе 400 г
Оливковое масло 100 мл
Соль, перец, соус табаско

Время приготовления – 8 мин
Калорийность – 41 ккал

Все овощи очистить, промыть и обсушить. У укропа и петрушки удалить стебли. Часть листочков петрушки оставить для украшения.

Уложить все указанные в списке ингредиенты, кроме оливкового масла, в чашу блендера и измельчить до однородной массы. Приправить солью, перцем и соусом табаско по вкусу.

Разлить суп по тарелкам, полить оливковым маслом и декорировать петрушкой.

Гаспачо – испанский холодный суп на основе томатов, родившийся в Андалусии, но уже давно ставший популярным во всем мире. В Испании это суп не острый, но при желании в него можно добавлять соус табаско.

Свекольный гаспачо с огурчиками

Свекла 1 кг
Лук красный 2 шт.
Стебель сельдерея 1 шт.
Сок имбиря 100 мл
Огурцы короткоплодные 3 шт.
Кедровые орешки 100 г
Оливковое масло 50 мл
Раскрошенный лед 500 г
Соус табаско 20 г
Соус ворчестер 10 г
Чеснок 4 зубчика
Мед 100 г
Огурец длинноплодный 1 шт.
Базилик 20 г
Соль, перец

Для заправки
Мед 100 г
Оливковое масло 50 мл
Бальзамический уксус 50 мл
Морская соль 20 г

Время приготовления – 1,5 ч
Калорийность – 62 ккал

Свеклу отварить до полуготовности (около 30 минут).

Приготовить заправку для свеклы. Соединить мед, оливковое масло, бальзамический уксус и соль, все перемешать. Свеклу очистить, уложить в фольгу, полить заправкой, плотно завернуть и поставить запекаться на 1 час при 180 °С, затем остудить.

Все ингредиенты, кроме длинноплодного огурца и части базилика для украшения, уложить в чашу блендера и измельчить до однородности. Довести до вкуса солью и перцем.

Длинноплодный огурец нарезать на слайсере или с помощью овощечистки тонкими полосками вдоль.

Разлить гаспачо по тарелкам. Сверху уложить ломтики огурца, полить оливковым маслом и декорировать листочками базилика.

Суп-пюре из спаржи с кедровыми орешками

Зеленая спаржа 600 г
Лук репчатый 1 шт.
Лук-порей 100 г
Картофель 1 шт.
Оливковое масло 100 мл
Сливочное масло 50 г
Тимьян 10 г
Чеснок 3 зубчика
Куриный бульон 1 л
Душистый перец горошком 5 г
Лавровый лист 5 г
Петрушка 10 г
Базилик 10 г
Кедровые орешки 100 г
Шнитт-лук 10 г
Соль, перец

Время приготовления – 20 мин
Калорийность – 55 ккал

Спаржу очистить и бланшировать в кипящей воде 1 минуту, после чего окунуть в ледяную воду и нарезать произвольно.

Репчатый лук, порей и картофель очистить и нарезать произвольно, обжарить на смеси оливкового (60 мл) и сливочного масла с добавлением тимьяна и чеснока.

Добавить к овощам спаржу, влить куриный бульон, положить душистый перец и лавровый лист, немного проварить, чтобы спаржа не потеряла цвет.

В конце добавить листья петрушки и базилика, удалить лавровый лист и горошины перца. Измельчить в блендере, посолить и поперчить по вкусу.

При подаче посыпать кедровыми орешками, полить оливковым маслом и декорировать шнитт-луком.

Суп-крем из лисичек с петрушкой

Картофель 150 г
Лук репчатый 50 г
Растительное масло 20 мл
Свежие лисички 400 г
Вода 1 л
Петрушка 100 г
Сливки 150 мл
Соль, перец

Время приготовления – 30 мин
Калорийность – 69 ккал

Картофель и лук нарезать произвольно, обжарить на растительном масле.

Добавить к овощам обработанные лисички, залить водой и проварить до готовности грибов.

Добавить в суп петрушку, проварить 2 минуты, после чего измельчить при помощи блендера. Посолить и поперчить по вкусу.

Процедить суп через сито и добавить сливки. Довести до кипения и разлить по тарелкам.

Суп из тыквы с имбирем и лемонграссом

Тыква 2 кг
Мед жидкий 100 г
Лук репчатый 1 шт.
Корень имбиря 100 г
Картофель 1 шт.
Морковь 1 шт.
Оливковое масло 100 мл
Чеснок 2 зубчика
Ликер «Куантро» 100 мл
Лемонграсс 150 г
Молоко 500 мл
Овощной бульон 500 мл
Тыквенные семечки очищенные 100 г
Тыквенное масло 50 мл
Соль, перец, сахар

Время приготовления – 45 мин
Калорийность – 49 ккал

Тыкву очистить от корок и семян, выложить в форму для запекания, полить медом и запечь при 180 ˚С в течение 20 минут.

Лук, имбирь, картофель и морковь очистить и нарезать произвольно, затем обжарить на оливковом масле с добавлением чеснока до золотистого цвета.

Добавить к овощам запеченную тыкву, ликер «Куантро», крупно нарезанный или расплющенный лемонграсс, немного выпарить жидкость.

Влить молоко и бульон, проварить до готовности овощей. Удалить лемонграсс и измельчить суп в блендере до однородности. Приправить по вкусу солью, перцем и сахаром.

При подаче посыпать суп тыквенными семечками и полить тыквенным маслом.

Похлебка сырная с белым вином

Лук репчатый 200 г
Картофель 300 г
Корень сельдерея 100 г
Оливковое масло 60 мл
Белое сухое вино 100 мл
Вода 1 л
Плавленый сыр 400 г
Хлеб пшеничный 100 г
Сливочное масло 50 г
Мука 15 г
Укроп 5 г
Соль

Время приготовления – 1 ч
Калорийность – 68 ккал

Репчатый лук (150 г) вместе с картофелем и сельдереем очистить, крупно нарезать и обжарить на половине оливкового масла в глубоком сотейнике или кастрюле с толстым дном.

Влить к овощам вино и воду, варить 30 минут. Готовый суп взбить блендером до состояния пюре, вернуть в сотейник. Добавить в суп плавленый сыр и соль по вкусу, довести до кипения и снять с огня.

Из хлеба вырезать кружочки 5–6 см в диаметре и обжарить их на сливочном масле с обеих сторон.

Оставшийся лук нарезать кольцами, обвалять в муке и обжарить на оливковом масле до хруста.

Жареный лук выложить на гренки и посыпать рубленым укропом. Готовый суп разлить по тарелкам и украсить гренками с луком.

Суп из петушка с шафраном

Цыпленок 1 шт.
Вода 1 л
Репчатый лук 1 шт.
Морковь 1 шт.
Оливковое масло 30 мл
Чеснок 1 зубчик
Картофель 3 шт.
Шафран щепотка
Укроп сушеный 3 г
Петрушка 10 г

Время приготовления – 1 ч
Калорийность – 76 ккал

Мясо цыпленка отделить от костей. Из костей сварить бульон с добавлением нарезанных произвольно лука и моркови.

Филе цыпленка нарезать ломтиками и обжарить на оливковом масле с чесноком. Картофель нарезать кубиками.

Обжаренного цыпленка залить бульоном, довести до кипения, проварить 5 минут.

Добавить в суп картофель, проварить 5 минут, затем добавить шафран и укроп, варить до готовности.

Дать немного настояться под крышкой и подавать, украсив зеленью петрушки.

Суп из белой фасоли с уткой и кервелем

Фасоль белая 600 г
Морковь 150 г
Лук репчатый 200 г
Корень сельдерея 200 г
Копченое утиное филе 250 г
Оливковое масло 150 мл
Бульон куриный 2 л
Кервель 40 г
Соль, перец

Время приготовления – 1 ч + замачивание
Калорийность – 119 ккал

Фасоль предварительно замочить на 6–8 часов. Морковь, лук и корень сельдерея очистить и нарезать средними кубиками. Утиное филе нарезать тонкими ломтиками.

Овощи обжарить на оливковом масле до золотистого цвета.

В кипящий бульон положить фасоль и обжаренные овощи, варить до мягкости фасоли.

Суп посолить, поперчить по вкусу. Разлить по тарелкам, сверху выложить ломтики утки и украсить кервелем.

Кервель – пряная трава, внешне напоминающая петрушку (другое название – «французская петрушка) с приятным анисовым ароматом. Кервель не употребляют в сушеном виде, только в свежем. При желании его можно заморозить.

Овощной крем-суп с обжаренными креветками и колбасой чоризо

Картофель 200 г
Морковь 150 г
Лук репчатый 100 г
Цветная капуста 250 г
Брокколи 250 г
Оливковое масло 80 мл
Сливочное масло 50 г
Бульон куриный 1,5 л
Сливки 33 % 200 г
Креветки 200 г
Колбаса чоризо 100 г
Петрушка 10 г
Соль, перец

Время приготовления – 50 мин
Калорийность – 91 ккал

Все овощи очистить, нарезать произвольно, обжарить на смеси оливкового (50 мл) и сливочного масла.

Выложить обжаренные овощи в кастрюлю, залить бульоном и варить до готовности.

Добавить в суп сливки и взбить в блендере до однородной массы. Вернуть суп в кастрюлю, немного проварить, посолить и поперчить по вкусу.

Креветки очистить, обжарить на оставшемся оливковом масле с мелко нарезанной колбасой чоризо.

Разлить суп по тарелкам, сверху выложить креветки с чоризо, украсить зеленью петрушки.

Чоризо – это пикантная свиная колбаса, которую производят с добавлением паприки – отсюда ее особый аромат и яркий красный цвет. Особенно популярна эта колбаса в Испании и Португалии.

Рыбный супчик с мидиями

Филе дорады 100 г
Филе тунца 100 г
Филе палтуса 100 г
Мидии свежемороженые 200 г
Лук-шалот 100 г
Сельдерей 50 г
Лук-порей 100 г
Мини-картофель 100 г
Помидоры черри 100 г
Оливковое масло 100 мл
Тимьян 10 г
Чеснок 4 зубчика
Водка 150 мл
Рыбный бульон 1,2 л
Шафран 5 г
Петрушка 1 пучок
Соль, перец

Время приготовления – 40 мин
Калорийность – 75 ккал

Филе рыбы нарезать крупными кубиками. Мидии очистить и хорошо промыть. Лук-шалот нарезать мелкими кубиками. Сельдерей нарезать крупными брусочками, лук-порей – кольцами.

Мини-картофель хорошо промыть, отварить до готовности и разрезать каждую картофелину пополам. Помидоры черри так же разрезать на половинки.

В глубоком сотейнике на части оливкового масла обжарить мидии с сельдереем, шалотом, пореем, тимьяном и чесноком. В конце обжаривания влить водку, немного выпарить.

Влить в сотейник с мидиями рыбный бульон, добавить шафран, картофель и кусочки рыбы. После закипания снять пену и добавить помидоры черри. Посолить и поперчить по вкусу.

При подаче посыпать суп рубленой петрушкой и полить оставшимся оливковым маслом.

Сливочный суп из морепродуктов с шафраном

Креветки тигровые 120 г
Морские гребешки 120 г
Мидии очищенные 40 г
Осьминожки 40 г
Чеснок 1 зубчик
Оливковое масло 50 мл
Белое вино 150 мл
Рыбный бульон 500 мл
Помидоры черри 100 г
Сливки 33 % 100 г
Шафран 1 г
Помидоры черри 80 г
Петрушка 5 г
Лук-порей 40 г
Соль

Время приготовления – 20 мин
Калорийность – 63 ккал

Все морепродукты нарезать произвольно, чеснок мелко нарубить.

Обжарить морепродукты с чесноком в глубоком сотейнике на оливковом масле, в конце влить вино, слегка выпарить.

Влить в сотейник рыбный бульон, сливки, добавить соль и шафран, довести до кипения.

Добавить помидоры черри, разрезанные пополам, рубленую зелень петрушки и кольца белой части лука-порея. Проварить несколько секунд и подать.

Суп-лапша с мидиями, луком-пореем и томатами

Мидии 400 г
Лук-порей 200 г
Помидоры 150 г
Оливковое масло 100 мл
Чеснок 2 зубчика
Бульон куриный 1 л
Лапша 150 г
Петрушка 15 г

Время приготовления – 20 мин
Калорийность – 49 ккал

Мидии хорошо промыть. Белую часть лука-порея нарезать кольцами, помидоры – средними кубиками.

Обжарить мидии, порей и помидоры на оливковом масле с чесноком.

Влить бульон, проварить около 5 минут. Засыпать лапшу и варить до ее готовности.

Разлить суп в тарелки, украсить рубленой зеленью петрушки.

Летний суп из черешни с ванильным мороженым и мятой

Черешня 1 кг
Сироп клубничный 150 мл
Сок апельсиновый 500 мл
Сахар 10 г
Мороженое ванильное 150 г
Мята 10 г

Время приготовления – 20 мин + охлаждение
Калорийность – 49 ккал

Черешню разрезать на половинки и освободить от косточек.

Сироп и сок проварить 5–7 минут с добавлением сахара. За минуту до готовности высыпать в сироп черешню, снять с огня и дать остыть.

Разлить суп в тарелки, положить в каждую шарик мороженого, украсить мятой.

Блюда с овощами, грибами, сыром

Овощи едим мы все. Убежденные вегетарианцы и те, кто не представляет себе жизни без мяса, дети и взрослые, сидящие на строгой диете и настоящие гурманы. Диетологи всех стран придерживаются единодушного мнения, что овощи должны составлять значительную долю нашего рациона. Содержащиеся в них витамины, минералы и другие полезные вещества помогают поддерживать иммунитет и сохранять здоровье долгие годы.

Правильно приготовленные, самые привычные овощи становятся невероятно аппетитными и не могут оставить равнодушными даже тех, кто заявляет, что совершенно их не любит. Если вы хотите готовить вкусные и полезные блюда из овощей, запомните несколько нехитрых правил. Выбирая овощи, отдавайте предпочтение наиболее свежим и молодым плодам, без вмятин и темных пятен, с гладкой, а не морщинистой кожицей. Хранить овощи, кроме корнеплодов, тыквы и картофеля, нужно недолго, так как в процессе хранения они постепенно теряют свои полезные свойства. Поэтому лучше не покупать овощи впрок, а если возникла необходимость длительного хранения, – воспользоваться заморозкой, при которой сохраняются все полезные свойства овощей. При приготовлении овощных блюд старайтесь меньше тушить и варить – при этих способах обработки теряется наибольшее количество ценных витаминов и минералов. Лучше отдать предпочтение запеканию, бланшированию (быстрому отвариванию в кипящей воде), припусканию (варке продуктов в малом количестве воды или в собственном соку) или варке на пару. Приготовленные овощи лучше съедать сразу, а не разогревать повторно – поэтому готовьте небольшими порциями.

Блюда с грибами и сыром есть в арсенале любого повара – эти продукты, при правильном приготовлении, могут стать настоящими деликатесами. В этом вы сможете убедиться сами – попробовав приготовить блюда по рецептам, собранным в этом разделе.

Томаты с красным луком и кабачки гриль с творожным кремом под гранатовым соусом

Цукини 2 шт.
Растительное масло для жарки 15 мл
Творог домашний 400 г
Сметана 50 г
Чеснок 2 зубчика
Кинза 50 г
Помидоры бакинские 700 г
Лук красный 1 шт.
Нерафинированное растительное масло 100 мл
Соль, перец
Для соуса
Соус наршараб 100 мл
Уксус бальзамический 100 мл
Мед 50 г

Время приготовления – 35 мин + охлаждение
Калорийность – 73 ккал

Приготовить соус: наршараб смешать с бальзамическим уксусом и медом и уварить вдвое до легкого загустения. Затем соус охладить.

Цукини нарезать вдоль пластами толщиной 3–5 мм, слегка сбрызнуть растительным маслом, посолить, поперчить и обжарить на гриле или в сковороде гриль с двух сторон до золотистого цвета. Затем выложить на салфетку и дать остыть.

Творог протереть через сито, выложить в него сметану, натертый чеснок, часть измельченных листьев кинзы, соль, перец и все перемешать.

На остывшие ломтики цукини выложить творог, свернуть рулетиками и убрать в холодильник.

Помидоры помыть, нарезать дольками. Красный лук нарезать перьями. У кинзы оборвать листья. Все смешать, посолить, поперчить и заправить деревенским маслом.

На тарелку выложить салат из помидоров и рулетики из цукини с творогом, полить приготовленным соусом и украсить кинзой.

Обжаренный адыгейский сыр на теплом салате из кабачков и томатов под свекольным соусом

Кабачки 600 г
Помидоры бакинские 350 г
Растительное масло 50 мл
Тимьян 15 г
Чеснок 6 зубчиков
Сыр адыгейский 250 г
Петрушка 10 г
Базилик 10 г
Перец чили 1 шт.
Кинза 10 г
Мука или крахмал 50 г
Оливковое масло 15 мл
Руккола 50 г
Соль, перец
Для соуса
Свекла 500 г
Уксус бальзамический 50 мл
Мед 50 г

Время приготовления – 40 мин
Калорийность – 120 ккал

Приготовить соус. Из свеклы отжать сок, смешать его с бальзамическим уксусом и медом, уварить до легкого загустения (приблизительно вдвое). Затем соус охладить.

Кабачки и помидоры промыть, нарезать ломтиками или кубиками и обжарить на растительном масле (20 мл) с тимьяном и чесноком. Посолить, поперчить и выложить на тарелки.

Адыгейский сыр нарезать ломтиками толщиной 1 см. Петрушку, базилик, перец чили и кинзу мелко нарезать и перемешать с небольшим количеством растительного масла.

Ломтики адыгейского сыра обмакивать в полученную смесь, затем в муку или крахмал и обжаривать на оставшемся растительном масле до золотистого цвета. Переложить сыр на салфетку, чтобы впиталось лишнее масло.

Обжаренный сыр переложить на тарелку с теплым салатом из кабачков и томатов, сверху полить соусом из свекольного сока,

сбрызнуть оливковым маслом и украсить листьями рукколы.

Зеленый горошек с помидорами черри и жареным сыром под кунжутной заправкой

Зеленый горошек в стручках 250 г
Помидоры черри 250 г
Перец чили 2 шт.
Чеснок 4 зубчика
Кинза 15 г
Сыр адыгейский 300 г
Оливковое масло 20 мл
Кориандр молотый 5 г
Имбирь молотый 5 г
Мука или крахмал 100 г
Растительное масло 50 мл
Руккола или салат корн для украшения
Соль, перец

Для соуса
Сахар 30 г
Мирин 200 мл
Соевый соус 60 мл
Чеснок 3 зубчика
Кунжут 15 г
Крахмал 10 г

Время приготовления – 40 мин
Калорийность – 108 ккал

Приготовить соус. Сахар смешать с мирином, соевым соусом, тертым чесноком и проварить в течение 5 минут. Процедить, добавить кунжут и разведенный холодной водой крахмал, проварить 2 минуты и охладить.

Зеленый горошек бланшировать 1 минуту в кипящей воде, затем охладить в холодной и обсушить.

Помидоры черри разрезать пополам. Перец чили нарезать колечками. Чеснок измельчить, у кинзы оборвать листочки.

Адыгейский сыр нарезать ломтиками толщиной 1,5 см, полить оливковым маслом, посолить, поперчить, посыпать смесью из молотого кориандра, имбиря и части измельченного чеснока, запанировать в муке или крахмале.

Обжарить сыр на половине растительного масла

до золотистой корочки и выложить на салфетку, чтобы впиталось лишнее масло.

На разогретой сковороде с растительным маслом слегка обжарить зеленый горошек с добавлением перца чили, листьев кинзы и чеснока, затем добавить помидоры черри, все перемешать.

Выложить овощи на тарелки. Сверху выложить обжаренный сыр, полить кунжутным соусом и украсить листочками рукколы или корна.

Спринг-роллы с овощами во фритюре

Яйца 3 шт.
Капуста 800 г
Морковь 300 г
Растительное масло 150 мл
Микс зелени 40 г
Аджика 80 г
Листы теста для спринг-роллов 8 шт.
Масло для фритюра 1 л
Сметана 150 г
Соль, перец

Время приготовления – 40 мин
Калорийность – 129 ккал

Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить, нарубить. Капусту и морковь нарезать тонкой соломкой.

Овощную соломку обжарить на растительном масле, приправить солью и перцем, остудить. Добавить яйца, рубленую зелень и аджику, перемешать.

Расправить слегка увлажненные листы теста для спринг-роллов, выложить на них овощную начинку, завернуть плотными рулетиками.

Обжарить спринг-роллы во фритюре до золотистого цвета. Подать со сметаной.

Лапша с грибами шиитаке

Шиитаке 200 г
Лук-порей 60 г
Перец чили 1 шт.
Лапша удон (отварная) 400 г
Растительное масло 200 мл
Саке 80 мл
Соус терияки 60 мл
Соус устричный 60 мл
Зеленый лук 20 г
Соль, перец

Для грибного соуса
Лук репчатый 10 г
Чеснок 1 зубчик
Стебель сельдерея 15 г
Шиитаке 20 г
Оливковое масло 10 мл
Мисо паста светлая 50 г
Саке 20 мл
Мирин 30 мл
Кунжут 3 г

Время приготовления – 45 мин
Калорийность – 96 ккал

Приготовить соус. Нарезать мелкими кубиками лук, чеснок, сельдерей и грибы шиитаке. В разогретый сотейник влить оливковое масло, положить обжариваться овощи. Затем добавить пасту мисо, перемешать и несколько минут обжаривать. Влить саке и мирин, размешать до однородности и добавить кунжут, поставить на слабый огонь. Прогреть, снять с плиты и остудить.

У шиитаке удалить жесткие ножки и сделать насечки в виде звездочки на шляпках. Лук-порей нарезать наискосок кольцами. Перец чили нарезать колечками.

Отварить лапшу в кипящей воде, затем промыть под холодной водой.

На разогретую сковороду влить часть растительного масла и выложить кольца перца чили, затем добавить лапшу, перемешать. Посолить, поперчить, влить приготовленный соус. Все тщательно перемешать и выложить в тарелки.

Отдельно в разогретую сковороду влить растительное масло,

обжаривать грибы несколько минут, затем добавить лук-порей, посолить, поперчить, влить саке, соус терияки и устричный соус, все хорошо перемешать.

Выложить грибы сверху на лапшу по кругу. Украсить по центру перьями зеленого лука.

Спагетти с артишоками и брокколи

Спаржа зеленая 50 г
Артишоки консервированные 250 г
Брокколи 200 г
Лук-шалот 3 шт.
Перец чили 1 шт.
Вяленые томаты 50 г
Маслины и оливки без косточек 12 шт.
Тимьян 15 г
Чеснок 4 зубчика
Оливковое масло 100 мл
Бульон куриный 300 мл
Сливочное масло 100 г
Спагетти 220 г
Пармезан 150 г
Петрушка 1 пучок
Базилик 20 г
Соль, перец

Время приготовления – 25 мин
Калорийность – 112 ккал

1 Спаржу разрезать на кусочки. Артишоки нарезать крупными перьями. Брокколи разобрать на соцветия и бланшировать 4 минуты. Лук-шалот мелко порубить. Перец чили нарезать перьями.

2 Артишоки, спаржу, вяленые томаты, брокколи, маслины, оливки, лук-шалот, перец чили, тимьян и чеснок обжарить на оливковом масле.

3 В конце обжаривания влить бульон и добавить сливочное масло. Спагетти отварить до полуготовности, воду слить.

4 Спагетти выложить в соус. Постоянно перемешивая, добавить тертый пармезан, рубленую петрушку, базилик, посолить и поперчить. При подаче украсить базиликом.

Равиоли с грибами и картофельным соусом

Белые грибы 200 г
Сыр «Филадельфия» 100 г
Мука 200 г
Яйца 2 шт.

Для соуса
Картофель 2 шт.
Растительное масло 15 мл
Репчатый лук ½ шт.
Чеснок 1 зубчик
Вода 300 мл
Сливки 100 мл
Трюфельное масло 3 мл
Соль, перец

Время приготовления – 1 ч + настаивание
Калорийность – 140 ккал

Белые грибы отварить и нарезать мелкими кубиками, смешать с сыром «Филадельфия» и отставить.

Из муки и яиц замесить тесто, завернуть его в пленку и дать настояться в течение 2 часов.

Тесто раскатать, нарезать при помощи формочки кружки, в середину каждого кружка выложить начинку из грибов и сыра, соединить концы теста, придавая форму полумесяца.

Приготовить соус. Картофель нарезать произвольно, обжарить на растительном масле с добавлением лука и чеснока, залить водой, проварить до готовности. Взбить в блендере, добавить сливки и трюфельное масло, посолить и поперчить по вкусу.

Равиоли проварить 2–3 минуты в кипящей воде, затем прогреть в соусе. Выложить равиоли на тарелки и полить соусом, в котором они прогревались.

Пироги из слоеного теста с домашним сыром и вялеными томатами

Шпинат 800 г
Сливочное масло 150 г
Чеснок 3 зубчика
Вяленые томаты 300 г
Сыр адыгейский 250 г
Тесто слоеное 500 г
Яйцо 1 шт.
Соль, перец

Время приготовления – 50 мин
Калорийность – 281 ккал

Свежий шпинат перебрать и промыть, если он замороженный – разморозить. Подготовленные листья шпината обжарить на сливочном масле с чесноком, с добавлением соли и перца. Затем откинуть на сито и слегка отжать.

Вяленые томаты слегка измельчить и просушить на бумажных полотенцах. Адыгейский сыр нарезать небольшими кубиками.

Слоеное тесто разморозить, каждый пласт разрезать на 4 части и раскатать до толщины 3 мм. На раскатанный пласт выложить часть шпината, вяленых томатов и адыгейского сыра.

Края теста смазать взбитым яйцом, сверху накрыть вторым раскатанным пластом, края защипнуть (таким образом сделать четыре пирога) и поставить запекаться в духовку при 180–200 °С на 20 минут.

Готовые пироги достать из духовки, разрезать на несколько частей и подать на стол.

Пироги с грибами и сырным соусом

Белые грибы 400 г
Слоеное тесто 200 г
Сыр фета 250 г
Сметана 80 г
Яйцо 1 шт.
Пармезан 50 г
Соль

Время приготовления – 45 мин
Калорийность – 273 ккал

Белые грибы отварить в небольшом количестве подсоленной воды, затем воду слить, грибы нарезать тонкими ломтиками.

Приготовить сырный крем: сыр фета, сметану и яйцо перемешать до однородной массы.

Слоеное тесто раскатать на 4 квадрата, смазать половиной сырного крема, выложить отварные белые грибы, нарезанные тонкими ломтиками. Полить оставшимся кремом и посыпать тертым пармезаном.

Выпекать пироги при 180–200 °С около 20 минут.

Слоеное тесто в домашних условиях готовить долго и сложно – проще воспользоваться покупным размороженным тестом высокого качества. Причем можно взять дрожжевое или бездрожжевое тесто – на ваш вкус.

Блюда из мяса

Мясо – один из основных продуктов питания в рационе современного человека, важнейший источник белка и минералов. Но чтобы в полной мере насладиться всем, что может дать хороший кусок говядины, свинины или баранины, нужно не только уметь его приготовить, но и правильно выбрать.

Первое, на что нужно обратить внимание при покупке мяса, – это цвет. На мясе не должно быть зеленоватых подтеков: это говорит о том, что оно залежалось. Проверить мясо на мягкость можно пальцем: если он проходит между волокнами, кусок довольно нежный. Если же волокна очень крепкие, мясо либо старое, либо от неправильно забитого скота. Очень важно также обратить внимание на цвет жира, который указывает на возраст животного: чем старше оно было, тем темнее жир на куске мяса.

Мясо не должно иметь никакого запаха. Единственное, чем оно может пахнуть, это кровью – свидетельство особой свежести. При выборе отечественного мяса это хороший знак, поскольку наши производители не имеют привычки оставлять мясо для созревания. При покупке импортного мяса, которое, как правило, продается в упаковке, следует непременно обращать внимание на клеймо. На нем указано, какое это мясо, когда оно было упаковано.

И наконец, необходимо ясно представлять себе, как вы будете готовить именно этот кусок. Существует общее правило для всех видов мяса: чем больше работала мышца при жизни животного, тем жестче и богаче по вкусу получится мясное блюдо, и тем дольше его необходимо готовить.

Ну, а когда приглянувшийся кусок уже будет ждать своего часа в холодильнике, пролистайте книгу и найдите рецепт по вкусу: все они входят в «золотую коллекцию» лучших шеф-поваров.

Говяжье филе с артишоками и кремом из пастернака

Говяжье филе 800 г
Оливковое масло 100 мл
Артишоки консервированные 500 г
Пастернак 500 г
Бульон куриный 1 л
Сливки 33 % 100 г
Мускатный орех тертый 3 г
Сыр маскарпоне 100 г
Зеленый салат 100 г
Соль, перец

Время приготовления – 40 мин
Калорийность – 207 ккал

Филе нарезать порционно, посолить и поперчить, обжарить на оливковом масле со всех сторон до золотистого цвета и довести до готовности в духовке при 180 ˚С в течение 10–15 минут.

Пастернак отварить до готовности в бульоне, достать, выложить в чашу блендера. Добавить сливки, измельчить до однородности.

Добавить в пюре из пастернака мускатный орех и сыр, все хорошенько перемешать.

На тарелки выложить готовое мясо, рядом зеленый салат и крем из пастернака.

Говяжье филе с дробленым перцем, спаржей и молодым шпинатом

Спаржа 300 г
Шпинат молодой 200 г
Бакинские помидоры 5 шт.
Говяжье филе 600 г
Крупнодробленый черный перец 200 г
Оливковое масло 100 мл
Сливочное масло 100 г
Тимьян 10 г
Чеснок 4 зубчика
Соус демиглас 150 мл
Соль

Время приготовления – 35 мин
Калорийность – 198 ккал

Спаржу очистить и бланшировать в кипящей воде в течение 1–2 минут, после чего окунуть в ледяную воду.

Шпинат промыть и просушить, бакинские помидоры разрезать на половинки.

Говяжье филе нарезать на стейки по 100 г, приправить солью и обвалять в большом количестве дробленого перца. Обжарить на гриле до степени готовности «медиум», переворачивая с одной стороны на другую.

Спаржу обжарить на половине смеси оливкового и сливочного масла с добавлением части тимьяна и чеснока.

Шпинат обжарить на оставшейся смеси масел с тимьяном и чесноком. Посолить, поперчить, перемешать и откинуть на сито.

В тарелки выложить обжаренную спаржу, рядом уложить шпинат и обжаренные половинки помидоров. Обильно полить соусом демиглас и оливковым маслом.

Тайский бифштекс с овощами «вок»

Спаржа 100 г
Ростки сои 100 г
Зеленый горошек в стручках 100 г
Сладкий перец 100 г
Морковь 100 г
Цукини 100 г
Оливковое масло 60 мл
Кинза 20 г
Зеленый лук 20 г
Чеснок 2 зубчика
Соль, перец
Листья бамбука для подачи

Для фарша
Лук репчатый 100 г
Растительное масло 40 мл
Говядина (край) 800 г
Сало 100 г
Кунжутное масло 5 мл
Сахар 20 г
Яйцо 1 шт.
Соус кимчи, соль

Время приготовления – 35 мин
Калорийность – 215 ккал

Приготовить фарш. Репчатый лук произвольно нарезать и обжарить на растительном масле до золотистого цвета. Пропустить через мясорубку мясо, сало и лук. Добавить остальные ингредиенты, перемешать и хорошенько отбить.

Сформовать фарш в виде котлет. Обжарить их на гриле и довести до готовности в духовке при 180 °С в течение 10 минут.

Все овощи нарезать брусочками и обжарить на гриле, сбрызнув оливковым маслом, до золотистой корочки. Посолить, поперчить и добавить листья кинзы и рубленый зеленый лук.

На тарелки выложить листья бамбука, на них овощи, сверху уложить бифштексы.

К этому блюду можно подать любой фруктовый тайский соус.

Медальоны из телятины со спаржей

Слоеное тесто бездрожжевое 200 г
Спаржа зеленая 500 г
Телячья вырезка 600 г
Оливковое масло 15 мл
Сливочное масло 15 г

Для картофельного крема
Картофель 100 г
Лук-порей 50 г
Растительное масло 20 мл
Сливки 100 мл
Сметана 100 г

Время приготовления – 45 мин
Калорийность – 253 ккал

Приготовить картофельный крем. Картофель и лук-порей нарезать произвольно, обжарить на растительном масле, добавить немного воды и проварить до готовности. Добавить сливки и сметану и измельчить при помощи блендера, чтобы получился нежный крем. Если крем немного густоват, можно добавить немного воды или сливок.

Слоеное тесто раскатать в виде прямоугольника шириной 6–7 см и длиной 12 см, смазать картофельным кремом, выложить обработанную и бланшированную спаржу и полить оставшимся картофельным кремом. Запекать в духовке, разогретой до 180 °С, в течение 10 минут.

Телячью вырезку нарезать медальонами толщиной 3 см и отбить до 1 см, посолить и поперчить, обжарить на смеси оливкового и сливочного масла до готовности

Выложить вырезку на тарелки, рядом выложить запеченную спаржу и украсить по желанию веточкой зелени.

Рулет из телятины с яйцом и ветчиной

Телятина (край) 600 г
Лимонный сок 30 мл
Ветчина вареная 200 г
Яйца, сваренные вкрутую 2 шт.
Сливочное масло 40 г
Вино сухое белое 150 мл
Сливки 200 мл
Соль, перец

Время приготовления – 30 мин
Калорийность – 167 ккал

Телятину нарезать на порции, отбить, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком.

На каждую отбивную положить нарезанную кусочками ветчину и рубленые яйца, свернуть рулетом и перевязать ниткой. Обжарить на сливочном масле в течение 5–10 минут.

Влить вино, выпарить, в ту же сковороду влить сливки, накрыть крышкой и готовить еще 5–7 минут. Подавать горячими, полив соусом со сковороды.

Телячья вырезка с молодым горошком, вялеными томатами и соусом из сморчков

Зеленый горошек в стручках 500 г
Вяленые томаты 200 г
Оливковое масло 150 мл
Лимонный сок 50 мл
Телячья вырезка 800 г
Тимьян 15 г
Чеснок 4 зубчика
Кресс-салат 20 г
Соль, перец

Для соуса
Сморчки 70 г
Вода 200 мл
Лук репчатый 1 шт.
Оливковое масло 50 мл
Душистый перец 15 г
Коньяк 100 мл
Сливки 33 % 200 г
Соль, перец

Время приготовления – 30 мин + настаивание
Калорийность – 154 ккал

Приготовить соус. Сморчки заварить в кипящей воде и отставить на 1 час настояться. Лук нарезать произвольно, затем обжарить на оливковом масле с добавлением душистого перца и коньяка. Влить грибной настой и сливки, выпарить на треть объема. Довести до вкуса солью и перцем, процедить.

Молодой горошек бланшировать 1 минуту в кипящей воде, нарезать тонкой соломкой. Вяленые томаты нарезать соломкой и добавить к горошку, приправить небольшим количеством оливкового масла, солью, перцем и лимонным соком.

Телячью вырезку обработать на чистое филе, обжарить на оливковом масле с добавлением тимьяна, чеснока, соли и перца до средней степени прожарки. Разрезать на кусочки по 70 г.

Гарнир из молодого горошка выложить в виде полоски, рядом уложить обжаренную вырезку теленка и обильно полить сморчковым соусом. Декорировать кресс-салатом.

Телячий язык с тушеными овощами

Телячий язык 800 г
Сливочное масло 120 г
Оливковое масло 200 мл
Картофель 400 г
Сладкий перец 400 г
Цукини 400 г
Баклажаны 400 г
Помидоры пелати 400 г
Чеснок 6 зубчиков
Микс зелени 40 г
Соль, перец

Время приготовления – 2 ч
Калорийность – 129 ккал

Язык отварить в подсоленной воде до мягкости (около 1,5 часов), обдать холодной водой, очистить, нарезать на ломтики и обжарить на сливочном масле до золотистого цвета. Хранить в тепле до подачи.

В сотейник налить оливковое масло, обжарить произвольно нарезанный картофель, затем добавить сладкий перец, цукини и баклажаны, обжарить все вместе.

Помидоры пелати порубить и добавить к овощам в сотейник, готовить еще 10 минут. В конце добавить соль, перец, измельченный чеснок и рубленую зелень.

Ломтики языка выложить на тарелки по кругу, в центр уложить овощи в томатном соусе.

Барбекю из телячьей печени с домашним сыром, чесноком и травами, с соусом из черного винограда

Телячья печень 1,5 кг
Оливковое масло 100 мл
Сыр адыгейский 600 г
Кинза 50 г
Укроп 50 г
Чеснок 50 г
Вяленые томаты 200 г
Микс салатных листьев для украшения
Соль, перец
Для соуса
Виноград черный 200 г
Уксус бальзамический 200 мл
Сахар коричневый 150 г

Время приготовления – 40 мин
Калорийность – 162 ккал

Приготовить соус: из черного винограда выжать сок и выпарить его с добавлением бальзамического уксуса и коричневого сахара до легкого загустения, затем охладить.

Телячью печень очистить от протоков и пленки, нарезать на стейки, полить оливковым маслом, посолить, поперчить, поджарить на гриле до готовности.

Адыгейский сыр нарезать ломтиками толщиной 1,5–2 см, полить оливковым маслом, посолить, поперчить, обвалять в смеси рубленых кинзы, укропа и чеснока, обжарить на гриле вместе с печенью.

Готовую печень и сыр выложить на тарелки с вялеными томатами, украсить миксом салатных листьев, сбрызнуть оливковым маслом, посыпать молотым черным перцем. Соус подать отдельно.

Свиные отбивные с чатни из яблок

Оливковое масло 60 мл
Лук репчатый 200 г
Яблоки зеленые 3 шт.
Уксус яблочный 30 мл
Изюм 60 г
Имбирь молотый 5 г
Горчица сухая 2 г
Кайенский перец 1 г
Свиные отбивные 4 шт.
Соль, перец

Время приготовления – 35 мин
Калорийность – 223 ккал

Приготовить чатни. В сотейник влить половину оливкового масла, выложить нарезанный лук, обжарить до ярко-золотистого цвета. Добавить яблоки, очищенные и нарезанные кубиками, и тоже прожарить. Добавить уксус, изюм, имбирь, горчицу и кайенский перец, готовить 3–4 минуты.

Отбивные приправить солью и перцем, обжарить с двух сторон на оставшемся оливковом масле и довести в духовке при 180 °С до готовности.

Отбивные подать с теплым яблочным чатни.

Чатни – традиционная индийская приправа, которую готовят из фруктов или овощей с добавлением уксуса и специй. Для лучшего вкуса рекомендуется приготовить чатни заранее и дать настояться несколько дней в холодильнике, перед подачей подогреть.

Свиные ребра, томленные в медово-соевом отваре с восточными пряностями

Вода 2 л
Соевый соус 110 мл
Палочка корицы 1 шт.
Звездочки бадьяна 10 г
Мед 100 г
Свиные ребра 1,5 кг
Лимоны 2 шт.
Соль, перец

Для соуса
Лук репчатый 50 г
Растительное масло 120 мл
Чеснок 2 зубчика
Перец черный дробленый 30 г
Кетчуп «Хайнц» 60 г
Соус ворчестер 60 г
Сладкий китайский соус чили 50 г
Сахар 90 г

Время приготовления – 1,5 ч
Калорийность – 235 ккал

Приготовить соус «черный перец». Репчатый лук нарезать мелкими кубиками и обжарить до золотистого цвета на растительном масле с добавлением измельченного чеснока. Затем добавить дробленый черный перец, кетчуп, соус ворчестер, сладкий китайский соус чили и сахар. Все перемешать, довести до кипения и проварить 10–15 минут, снимая с поверхности жир. Охладить.

В сотейник с кипящей водой налить соевый соус, выложить палочку корицы и бадьян, довести до кипения. Затем добавить мед и соль, все перемешать и выложить в этот отвар свиные ребра. Довести до кипения, снять пену, убавить огонь и варить ребра, пока мясо не станет легко отходить от косточек.

Готовые ребрышки выложить на тарелки, полить сверху разогретым соусом из черного перца и украсить дольками лимона.

Свиные ребрышки лучше покупать с небольшими косточками и хорошей прослойкой мяса и жира.

Ребрышки нарезать на небольшие куски (по 2–3 ребра в куске) и зачистить от пленок.

Рулетики из свинины, начиненные креветками

Свиная вырезка 600 г
Тимьян 5 г
Чеснок 2 зубчика
Бекон 120 г
Креветки тигровые 8 шт.
Растительное масло 50 мл
Картофельное пюре 600 г
Микс зелени 20 г

Для соуса
Сливочный хрен 120 г
Майонез 120 г

Время приготовления – 35 мин
Калорийность – 265 ккал

Приготовить соус, перемешав до однородности его ингредиенты.

Обработанную свиную вырезку, раскрывая, разрезать в виде пласта, отбить, посолить, поперчить и посыпать рублеными тимьяном и чесноком.

На край пласта уложить бекон, затем целые очищенные креветки. Завернуть в виде ролла и завязать шпагатом.

Обжарить ролл из вырезки на сковороде с растительным маслом и запечь в духовке при 180 °С в течение 12–15 минут.

Нарезать ролл поперек на кружочки, подать с теплым картофельным пюре, соусом «хрен» и украсить зеленью.

Постная, мягкая и быстро готовящаяся свиная вырезка очень популярна в современной кулинарии. Перед приготовлением ее нужно зачистить: аккуратно срезать весь жир и пленки, затем, вставив кончик острого ножа под самый край жесткого белого сухожилия, отделить от мяса достаточно большой кусок, чтобы можно было взяться за него рукой. Натягивая сухожилие одной рукой, нужно осторожно отрезать его от вырезки, держа лезвие ножа как можно ближе к мясу.

Филе ягненка под соусом «черный перец» с овощами

Растительное масло 60 мл
Филе ягненка 440 г
Мини-патиссоны 80 г
Мини-цукини 80 г
Лук репчатый 80 г
Морковь 80 г
Редис 80 г
Шиитаке 80 г
Саке 40 мл
Кунжутное масло 5 мл
Сахар 10 г
Кресс-салат 10 г
Соль, перец

Для соуса
Перец черный молотый 2 г
Сливочное масло 8 г
Кетчуп «Хайнц» 30 г
Соус ворчестер 3 г
Сахар 5 г
Вода 20 мл

Время приготовления – 40 мин
Калорийность – 188 ккал

Приготовить соус. Смешать все ингридиенты в сотейнике и довести до кипения. Тщательно перемешать.

На разогретую сковороду влить часть растительного масла и обжарить филе ягненка до золотистого цвета с двух сторон.

Выложить филе из сковороды, смазать соусом «черный перец» и положить под разогретый гриль на 5–8 минут, чтобы соус заглазировался. Готовое филе нарезать ломтиками под углом.

Все овощи и грибы шиитаке очистить и нарезать ломтиками, обжарить на разогретой сковороде с оставшимся маслом, приправить солью и перцем, перемешать.

Влить в сковороду с овощами саке, перемешать, добавить кунжутное масло, сахар, хорошо перемешать и выложить на тарелки.

Поверх овощей выложить готовое филе ягненка. Украсить

листочками кресс-салата.

Рулет из ягненка с травами и соусом из красной фасоли

Мякоть ягненка 1 кг
Микс зелени 80 г
Чеснок 4 зубчика
Оливковое масло 50 мл
Кинза 10 г
Соль, перец

Для соуса
Оливковое масло 100 мл
Сливочное масло 50 г
Лук-шалот 8 г
Фасоль красная консервированная 250 г
Белое сухое вино 100 мл
Сливки 33 % 180 г
Соль, перец

Время приготовления – 40 мин
Калорийность – 173 ккал

Мякоть ягненка отбить в ровный пласт толщиной 1 см, посолить, поперчить по вкусу. Мелко нарубить зелень и чеснок, выложить ровным слоем на мясо. Свернуть в виде рулета, перевязать шпагатом.

Обжарить рулет на оливковом масле со всех сторон до золотистого цвета, после чего поместить в духовку и готовить при 180 °С на 20–25 минут.

Приготовить соус. Обжарить на смеси оливкового и сливочного масла лук-шалот до золотистого цвета, добавить фасоль без жидкости и вино, выпарить. Добавить сливки, немного проварить и измельчить в блендере, посолить, поперчить по вкусу.

На тарелки налить немного соуса, сверху выложить по куску рулета и украсить кинзой.

Лопатка барашка, запеченная с розмарином и чесноком, с соусом из зеленых яблок

Лопатка барашка (1,3–1,5 кг) 2 шт.
Розмарин 60 г
Чеснок 90 г
Оливковое масло 200 мл
Лук репчатый 3–4 шт.
Морковь 2–3 шт.
Вино сухое красное 200 мл
Бульон куриный 1 л
Соль, перец

Для соуса
Растительное масло 15 мл
Чеснок 3 зубчика
Лук-шалот 50 г
Ягоды можжевельника 10 г
Зеленые яблоки 2 шт.
Мед 30 г
Сливочное масло 70 г
Соль, перец

Время приготовления – 2,5 часа + маринование
Калорийность – 279 ккал

У лопатки вырезать лопаточную кость, удалить лишний жир и запекшуюся кровь. Натереть солью, дробленым черным перцем и частью измельченного розмарина и чеснока. Лопатку выложить в глубокую емкость, залить оливковым маслом и оставить мариноваться (лучше всего на сутки или хотя бы на ночь).

Промаринованную лопатку обжарить со всех сторон до румяной корочки с чесноком и розмарином, выложить в глубокий лоток. Положить к ней произвольно нарезанные репчатый лук и морковь, оставшуюся часть свежего розмарина и чеснока, подлить красное вино и куриный бульон, закрыть крышкой или фольгой и поставить запекаться в духовку при 160 °С на 2 часа.

Достать лопатку из духовки, бульон процедить, снять с него весь жир и использовать для соуса. Держать лопатку в теплой духовке до подачи.

Приготовить соус. В сотейнике с разогретым растительным маслом слегка обжарить измельченные чеснок и лук-шалот, черный перец горошком и ягоды можжевельника. Добавить нарезанные кубиками яблоки и обжарить все вместе минут 10, помешивая ложкой. Влить мед и бульон от запекания, довести до кипения, убавить огонь и томить 20 минут при слабом кипении. Соус процедить через сито, отжимая из яблок сок, поставить на огонь и проварить еще 5 минут с добавлением сливочного масла, соли и дробленого черного перца.

На тарелки выложить куски запеченной лопатки, украсить их свежим розмарином, отдельно в соуснике подать соус из зеленых яблок.

Ягнячьи язычки с томатным соусом

Ягнячьи язычки 12 шт.
Сливочное масло 100 г
Тимьян 4 веточки
Пармезан 80 г
Соль, перец

Для соуса
Помидоры пелати 800 г
Лук репчатый 100 г
Оливковое масло 50 мл
Чеснок 1 зубчик
Укроп, петрушка, кинза 45 г
Сахар 30 г
Тимьян 1 веточка

Время приготовления – 1,5 часа
Калорийность – 168 ккал

Ягнячьи язычки отварить в подсоленной воде до мягкости (около 1 часа), очистить.

Обжарить язычки на сливочном масле с тимьяном, солью и перцем.

Приготовить соус. Помидоры пелати вместе с соком порубить, лук нарезать мелкими кубиками. Обжарить лук на оливковом масле, добавить чеснок, измельченные помидоры вместе с соком, зелень и сахар, варить 20 минут.

Готовый соус вылить на дно каждой тарелки. Язычки уложить на томатный соус и посыпать пармезаном.

Пенне с кусочками говядины, пармезаном и трюфельным маслом

Говядина (мякоть) 200 г
Оливковое масло 100 мл
Тимьян 20 г
Чеснок 2 зубчика
Коньяк 100 мл
Бульон куриный 100 мл
Сливки 33 % 400 г
Пармезан 200 г
Пенне 220 г
Петрушка 1 пучок
Трюфельное масло 50 мл
Соль, перец

Время приготовления – 25 мин
Калорийность – 251 ккал

Мякоть говядины нарезать мелкими кубиками, обжарить на оливковом масле с добавлением тимьяна и чеснока. Влить коньяк, немного выпарить, добавить бульон, сливки и тертый пармезан.

Пенне отварить до полуготовности, слить воду и выложить в приготовленный соус.

Довести пенне в соусе до готовности, в конце приправить солью и перцем, добавить рубленую петрушку и сбрызнуть трюфельным маслом.

Лазанья с моцареллой и ягненком

Моцарелла 200 г
Помидоры 400 г
Микс зелени 40 г
Лук репчатый 100 г
Чеснок 2 зубчика
Листы теста для лазаньи 250 г
Сушеный орегано 1 ч. л.
Томатная паста 40 г
Фарш из ягненка 300 г
Соль, перец

Для соуса
Сливочное масло 60 г
Мука 60 г
Молоко 250 мл
Пармезан 50 г
Соль, перец

Время приготовления – 1 ч 10 мин
Калорийность – 248 ккал

Моцареллу нарезать кубиками. С помидоров снять кожицу, мякоть порубить. Зелень, лук и чеснок измельчить и обжарить на оливковом масле на слабом огне.

Добавить орегано, томатную пасту, фарш и помидоры, тушить до готовности.

Приготовить соус. Растопить сливочное масло, слегка обжарить на нем муку. Влить молоко и варить, пока соус не загустеет. Добавить тертый пармезан, приправить солью и перцем, дать остыть.

Разогреть духовку до 200 °С, в форму для запекания влить немного соуса, выложить слоями фарш и тесто для лазаньи. Каждый слой поливать соусом. Сверху положить лист теста, на него – моцареллу, запекать при 180 °С в течение 45 минут.

Вареники с ягненком и тыквой

Тыква 200 г
Ягненок (филе) 600 г
Лук репчатый 80 г
Зира молотая 1 г
Сливочное масло 40 г
Сметана 200 г
Соль, перец

Для теста
Мука 600 г
Яйца 6 шт.
Вода 200 г
Соль

Время приготовления – 25 мин + охлаждение
Калорийность – 146 ккал

Приготовить тесто. В просеянную муку добавить яйца, воду и соль. Вымешать до однородности и оставить на 2 часа в холодильнике.

Приготовить начинку. Тыкву очистить и натереть на крупной терке. Сделать фарш из филе ягненка с добавлением лука, приправить зирой, солью и перцем.

Раскатать тесто до толщины 1, 5 мм. Вырезать круги диаметром 4 см. На каждый кружок теста уложить 15 г начинки, защипать края.

Отварить вареники в подсоленной воде в течение 10 минут.

Готовые вареники полить растопленным сливочным маслом, отдельно подать сметану.

Слоеный пирог с телятиной, томленной в восточных травах

Телятина (край) 700 г
Растительное масло 70 мл
Лук репчатый 70 г
Тимьян 10 г
Бульон куриный или мясной 250 мл
Помидоры 250 г
Чеснок 50 г
Хмели-сунели 5 г
Зира 5 г
Кинза 15 г
Тесто слоеное 500 г
Яйцо 1 шт.

Для соуса
Йогурт натуральный 200 г
Кинза 30 г
Петрушка 30 г
Укроп 30 г
Чеснок 3 зубчика
Соль, перец

Время приготовления – 1 ч 15 мин
Калорийность – 241 ккал

Телятину нарезать небольшими кусочками и обжарить на растительном масле с добавлением измельченного репчатого лука и свежего тимьяна.

Залить обжаренное мясо бульоном и томить при слабом кипении с добавлением измельченных помидоров, рубленого чеснока, хмели-сунели и зиры до разваривания мяса. За 2–3 минуты до готовности добавить в мясо рубленую зелень кинзы. Все перемешать и охладить.

Слоеное тесто разморозить, нарезать на небольшие квадраты или треугольники, раскатать при помощи скалки до толщины 2–3 мм, на середину выложить охлажденный фарш из мяса разварной телятины, соединить края, смазав их яйцом и придавая нужную форму.

Подготовленные пироги выложить на противень, выстеленный пергаментом, и поставить запекаться в духовку при 180 °С на 15–

20 минут. Готовые пироги достать из духовки и выложить на салфетки.

Приготовить соус: в натуральный йогурт добавить рубленую зелень кинзы, петрушки и укропа и измельченный чеснок, довести до вкуса солью и перцем. Подать к теплым пирогам[1].

Блюда из птицы и кролика

Мясо птицы популярно с древнейших времен. Его всегда ценили за прекрасный вкус, мягкую и нежную текстуру, а в наши дни, благодаря современным научным данным, были отмечены и его полезные свойства. Мясо кур, индеек, уток, дичи содержит в среднем 20 % полноценных белков, богато витаминами и минеральными веществами, в большинстве своем имеет легкоплавкий жир, благодаря чему хорошо усваивается организмом, к тому же оно низкокалорийно. Так что сегодня это без преувеличения универсальный продукт, из которого делают самые разнообразные блюда.

А что хотели бы приготовить вы? Любимую курицу, праздничную индейку или, может быть, что-то оригинальное, например, перепелку? В этом разделе собраны рецепты блюд из разных видов птицы и, что называется, на любой вкус и случай.

Мясо кролика – нежный, вкусный и, что немаловажно, диетический продукт, недаром его рекомендуют готовить для детей. Традиционное итальянское ризотто или спагетти с ароматными кусочками кролика в аппетитном соусе – попробуйте их приготовить, эти рецепты вам непременно понравятся.

Куриная грудка с молодыми кабачками под имбирно-апельсиновым соусом

Филе куриной грудки 4 шт. по 150 г
Тимьян 5 г
Чеснок 1 зубчик
Оливковое масло 30 мл
Молодой зеленый лук 20 г
Соль, перец

Для гарнира
Кабачки 600 г
Оливковое масло 30 мл
Тимьян 5 г
Чеснок 1 зубчик
Соль, перец

Для соуса
Чеснок 1 зубчик
Перец чили 10 г
Корень имбиря 10 г
Лимонный сок 20 мл
Свежевыжатый апельсиновый сок 100 мл
Сливочное масло 160 г
Соль, сахар

Время приготовления – 35 мин + маринование
Калорийность – 137 ккал

Куриные грудки мариновать 30 минут с руб леными тимьяном и чесноком.

Грудки посолить, поперчить и полить оливковым маслом. Запечь в духовке при 180 °С в течение 13 минут.

Приготовить гарнир. Кабачки нарезать ломтиками толщиной 5 мм, обжарить на оливковом масле с добавлением тимьяна и чеснока, посолить, поперчить.

Приготовить соус. Чеснок, перец чили и имбирь очень мелко нарубить, соединить с апельсиновым и лимонным соками, добавить соль и сахар по вкусу. Довести до кипения и загустить сливочным маслом[2].

Запеченные грудки уложить на кабачки, полить соусом и посыпать рубленым зеленым луком.

Куриная грудка с лапшой

Филе куриной грудки 600 г
Крахмал 10 г
Оливковое масло 50 мл
Лук красный 80 г
Чеснок 1 зубчик
Капуста пекинская 1 кочан
Лапша пшеничная удон 300 г
Соевые бобы 150 г
Рисовый уксус 40 мл
Соевый соус 50 мл
Кинза 30 г
Соль, перец

Время приготовления – 35 мин
Калорийность – 128 ккал

Куриную грудку нарезать на полоски, положить в миску, добавить крахмал, приправить солью и перцем. Обжарить на оливковом масле до готовности. Переложить на тарелку и отставить.

На ту же сковороду долить масла и обжарить измельченные лук и чеснок. Пекинскую капусту нарезать соломкой, выложить в сковороду с луком и чесноком.

Отварить лапшу в течение 5–6 минут.

Добавить к капусте лапшу, бобы, уксус, соевый соус, обжаренные кусочки курицы и еще раз приправить солью и перцем. Готовить 5–6 минут.

Выложить лапшу с курицей на тарелки и украсить зеленью.

Цыпленок, фаршированный сыром дор блю и медовой грушей

Цыплята 4 шт. по 600 г
Розмарин 30 г
Чеснок 5 зубчиков
Оливковое масло 50 мл
Соль, перец

Для фарша
Груша 1 шт.
Кедровые орешки 100 г
Мед 70 г
Сыр дор блю 250 г

Время приготовления – 1 ч
Калорийность – 137 ккал

Приготовить фарш. Грушу очистить от кожуры и сердцевины, нарезать ломтиками. Кедровые орешки слегка обжарить на сухой сковороде и смешать с ломтиками груши с добавлением меда. Нарезать сыр дор блю небольшими кубиками и аккуратно перемешать со смесью груши и орехов.

Цыплят обработать и зачистить от оставшихся перышек, хорошо промыть. Тушки цыплят натереть солью и перцем внутри и снаружи, наполнить подготовленным фаршем. Ножки скрестить у грудной клетки и скрепить при помощи шпагата или деревянных шпажек.

Подготовленные тушки цыплят выложить на противень с розмарином и чесноком, сбрызнуть оливковым маслом и поставить запекаться в духовку до золотистой корочки при 180 °С на 45–50 минут, периодически поливая выделяющимся при запекании жиром. Цыплят достать из духовки и удалить шпагат или шпажки.

Готовых цыплят выложить на тарелки, украсить свежим розмарином и сбрызнуть оливковым маслом.

Филе индейки с артишоками, спелыми томатами и соусом «белое вино»

Филе индейки 800 г
Чеснок 3 зубчика
Тимьян 8 г
Сливочное масло 80 г
Консервированные артишоки 180 г
Помидоры на ветке 150 г
Соль, перец

Для соуса
Оливковое масло 50 мл
Сливочное масло 40 г
Лук-шалот 80 г
Вино белое сухое 130 мл
Сливки 33 % 180 г

Время приготовления – 40 мин
Калорийность – 175 ккал

Филе индейки нарезать порционными кусками, посолить, поперчить по вкусу. Плотно завернуть в конверт из фольги с добавлением чеснока, тимьяна и части сливочного масла. Поместить в духовку на 20 минут при 190 ˚С.

Приготовить соус. На смеси масел обжарить до золотистого цвета лук-шалот, влить белое вино, выпарить наполовину. Добавить сливки и варить до загустения.

На тарелки выложить готовую индейку, рядом – нарезанные артишоки и помидоры, полить небольшим количеством соуса.

Филе перепелки на пикантной сальсе из манго с салатом под фруктовой заправкой

Перепелки (по 220–240 г) 4 шт.
Тимьян 5 г
Чеснок 2 зубчика
Оливковое масло 30 мл
Микс салатных листьев 150 г
Фруктовый бальзамический соус 50 мл
Соль, перец

Для сальсы
Манго 3–4 шт.
Цукаты имбиря 100 г
Перец чили 2 шт.
Кинза 40 г
Оливковое масло 20 мл
Перец

Время приготовления – 20 мин
Калорийность – 150 ккал

Перепелок обработать на чистое филе, посолить, поперчить и обжарить с тимьяном и чесноком на оливковом масле до готовности.

Салат перебрать, промыть и обсушить.

Приготовить сальсу. Очищенное манго, цукаты имбиря и перец чили нарезать мелкими кубиками, добавить листья кинзы, поперчить по вкусу и заправить оливковым маслом.

На тарелки выложить сальсу, на нее – обжаренное филе перепелки, сверху – листья салата, полить фруктовым бальзамическим соусом.

Колбаска из куриной печени по-карски

Печень куриная 800 г
Лук репчатый 80 г
Хмели-сунели 5 г
Свиная жировая сетка 100 г
Лаваш тонкий 4 шт.
Микс зелени 40 г
Аджика 200 г
Соль, перец

Для гарнира
Красный лук 100 г
Уксус 9 % 10 мл
Масло подсолнечное нерафинированное 50 мл
Соль, сахар

Время приготовления – 35 мин
Калорийность – 123 ккал

Печень промыть, подсушить, удалить протоки и пленки. Лук пропустить через мясорубку, соединить с печенью и добавить хмели-сунели. Завернуть фарш в жировую сетку в виде колбаски. Жарить на решетке над углями в течение примерно 15 минут.

Приготовить гарнир. Лук нарезать кружочками, заправить уксусом, маслом, солью и сахаром по вкусу.

Лаваш разогреть на углях. Подать колбаску на лаваше с луковым гарниром, зеленью и аджикой в соуснике.

Голубцы с куриными потрошками под сметанным соусом, с хрустящим луком

Репчатый лук 5 шт.
Крахмал 70 г
Растительное масло 1 л
Савойская или пекинская капуста 1 кочан
Куриная печень 500 г
Тимьян 10 г
Чеснок 4 зубчика
Куриные желудки и сердца 1 кг
Куриный бульон 1 л
Петрушка 30 г
Сливочное масло 70 г
Соль, перец

Для сметанного соуса
Мука 50–70 г
Сливочное масло 150 г
Молоко 600 мл
Сметана 25 % 250 г
Соль, молотый белый перец

Время приготовления – 2 ч
Калорийность – 97 ккал

Три луковицы нарезать кольцами, посолить, поперчить, обвалять в крахмале и обжарить в большом количестве масла до золотистого цвета. Выложить на салфетки и поставить в хорошо проветриваемое место.

Приготовить сметанный соус. Муку спассеровать на сливочном масле до орехового запаха. Влить в нее кипящее молоко и, помешивая венчиком, довести до однородной консистенции. Добавить в соус сметану, соль, молотый белый перец, довести до кипения и снять с плиты. Соус должен быть жидким.

Савойскую или пекинскую капусту разобрать на отдельные листья, выложить в кипящую подсоленную воду и проварить 2–3 минуты. Затем переложить в холодную воду и охладить. Обсушить и срезать утолщения.

Оставшийся лук нарезать мелкими кубиками и спассеровать на растительном масле. Куриную печень зачистить и обжарить

с тимьяном и чесноком, с добавлением пассерованного лука, до готовности. Посолить и поперчить, снять с плиты.

Куриные желудки и сердечки обжарить на растительном масле с тимьяном и чесноком, залить куриным бульоном и тушить при слабом кипении с добавлением соли и перца 30–40 минут. После этого слить бульон, а все потроха соединить и слегка измельчить при помощи комбайна или ножа. Добавить листья петрушки (часть оставить для украшения), соль и перец, и, если смесь получилась суховатой, добавить немного бульона, в котором они тушились.

На подготовленные листья капусты выложить фарш из потрошков и завернуть конвертиком. В форму для запекания, смазанную сливочным маслом, выложить голубцы, залить их сметанным соусом, накрыть крышкой и поставить томиться в духовку при 160 °С на 30–40 минут.

Готовые голубцы выложить на тарелки вместе с соусом, украсить хрустящим луком и зеленью.

Рулетики из кролика с вялеными томатами и сливочным пюре из сельдерея

Филе кролика 600 г
Шпинат свежий 20 г
Вяленые помидоры 100 г
Соль, перец

Для гарнира
Корень сельдерея 800 г
Молоко 1 л
Сливочное масло 100 г
Салат корн 50 г
Соль

Время приготовления – 45 мин
Калорийность – 99 ккал

Филе кролика отбить до толщины 2 мм, посолить, поперчить. Уложить на него листья шпината и дольки вяленых помидоров. Свернуть в виде рулета, завернуть в пищевую пленку, затем в фольгу.

Уложить рулет в лоток с водой и запечь в духовке при 180 °С в течение 25–30 минут. Достать, освободить от фольги и пленки, нарезать кружочками.

Пока запекается рулет, приготовить гарнир. Корень сельдерея очистить, залить молоком, добавить сливочное масло и соль. Варить до размягчения. Слить молоко и измельчить в блендере, после чего слегка выпарить до загустения.

Нарезанные теплые рулетики выложить на тарелки с пюре, украсить листочками салата корн.

Ризотто с тушеным кроликом

Ножки кролика 2 шт.
Оливковое масло 50 мл
Лук 1 шт.
Морковь 1 шт.
Чеснок 5 зубчиков
Белое вино 100 мл
Эстрагон 20 г
Вода 200 мл
Лук-шалот 1 шт.
Рис для ризотто 400 г
Бульон овощной или куриный 1 л
Сливочное масло 80 г
Пармезан 60 г
Соль, перец

Время приготовления – 40 мин
Калорийность – 187 ккал

Мясо кролика отделить от костей и нарезать мелкими кубиками. Обжарить на оливковом масле (20 мл), добавить нарезанные лук, морковь и чеснок целиком.

Влить в сковороду с кроликом половину белого вина, положить свежий эстрагон и залить водой. Томить на слабом огне до полного размягчения. Посолить и поперчить.

Лук-шалот нарезать мелкими кубиками, обжарить на оставшемся оливковом масле. Добавить рис, оставшееся вино и, постоянно помешивая, понемногу влить бульон. Томить на слабом огне 10–12 минут.

Соединить ризотто с рагу из кролика (без овощей) и проварить до готовности.

В готовое ризотто добавить сливочное масло и тертый пармезан, перемешать. Подавать сразу после приготовления.

Спагетти с кроликом и куриной печенью

Спагетти (свежие) 300 г
Помидоры 180 г
Лук-шалот 60 г
Чеснок 2 зубчика
Оливковое масло 80 мл
Тимьян 5 г
Вино сухое белое 125 мл
Филе кролика 250 г
Куриная печень 100 г
Сыр пекорино 60 г
Петрушка 40 г
Соль, перец

Время приготовления – 25 мин
Калорийность – 179 ккал

Спагетти отварить в течение 5 минут, воду слить.

Помидоры ошпарить и снять кожицу, мякоть мелко порубить вместе с шалотом и чесноком.

Обжарить овощную смесь на половине оливкового масла, добавить листочки тимьяна, соль, перец и вино. Потушить на слабом огне 5 минут.

На сковороде на сильном огне обжарить кусочки кролика и куриной печени, смешать с приготовленным соусом и спагетти, все перемешать, выложить в тарелки и посыпать натертым сыром. Украсить петрушкой.

Блюда из рыбы

Рыбные блюда ценятся гурманами всего мира, пожалуй, даже больше, чем мясные. Традиционная русская кухня включает в себя множество рыбных блюд: уха, пироги с рыбной начинкой, отварная осетрина, караси в сметане, тельное… Однако в наши дни в рыбной кулинарии все отчетливее чувствуется влияние французских и средиземноморских традиций. Определенную роль в этом сыграла ресторанная кухня, где традиционно рыбные блюда готовятся в соответствии с правилами итальянской, французской, греческой, испанской кухонь… Именно поэтому сегодня мы отдаем предпочтение блюдам из свежей или охлажденной, а не замороженной или соленой рыбы, а среди способов кулинарной обработки лидируют запекание и приготовление на пару, а не традиционные отваривание и жарка.

При приготовлении рыбных блюд важно помнить, что благородная рыба не требует слишком долгой термической обработки. Стейк лосося, например, жарится буквально 1–2 минуты с каждой стороны – и он готов! Внутри стейк останется сочным и нежным, а снаружи успеет покрыться аппетитной золотистой корочкой. Но если жарить его 10 и более минут – неминуемо станет сухим и потеряет свой великолепный вкус.

Спинка лосося со спаржей и соусом «белое вино»

Спинка лосося 600 г
Спаржа белая 250 г
Спаржа зеленая 250 г
Оливковое масло 50 мл
Тимьян 8 г
Чеснок 2 зубчика
Сливочное масло 100 г
Кресс-салат 15 г
Салат фризе 20 г
Лаймы 4 шт.
Соль, перец

Для соуса
Лук-шалот 150 г
Оливковое масло 50 мл
Перец душистый 100 г
Вино сухое белое 100 мл
Рыбный бульон 200 мл
Сливки 33 % 200 г
Лимонный сок 25 мл
Соль, перец, сахар

Для маринада
Оливковое масло 50 мл
Тимьян 8 г
Чеснок 2 зубчика
Орегано 20 г
Розмарин 20 г
Мед 100 г
Соевый соус 50 мл

Время приготовления – 55 мин
Калорийность – 106 ккал

Приготовить соус. Лук-шалот нарезать произвольно, обжарить на оливковом масле с душистым перцем. Влить вино, немного выпарить. Влить рыбный бульон и сливки, выпарить на треть. Добавить по вкусу соль, перец и сахар, влить лимонный сок, процедить.

Приготовить маринад, смешав все ингредиенты.

Спинку лосося нарезать на крупные стейки, замариновать в приготовленной смеси на 1–2 часа. Затем поставить в духовку запекаться на 25 минут при 180 ˚С.

Спаржу очистить и бланшировать в кипящей воде 1 минуту, переложить в ледяную воду. Нарезать крупными перьями и обжарить на оливковом масле с добавлением тимьяна, чеснока и сливочного масла.

Готовую спаржу выложить в глубокие тарелки, поверх – стейки лосося, обильно полить соусом и декорировать кресс-салатом и листьями салата фризе. Подавать с дольками лайма.

Медальоны из лосося с икрой тобико

Филе лосося на коже 600 г
Кунжут 20 г
Оливковое масло 50 мл
Вино сухое белое 80 мл
Сливки 400 мл
Икра тобико зеленая 60 г
Зелень для украшения
Соль, перец

Время приготовления – 25 мин
Калорийность – 139 ккал

Филе лосося нарезать на небольшие медальоны, обвалять в кунжуте, приправить и быстро обжарить на оливковом масле с обеих сторон.

Приготовить соус. В сотейник налить вино, выпарить наполовину. Добавить сливки и варить до загустения. Посолить по вкусу.

Готовый соус вылить на тарелки, сверху выложить медальоны из лосося и украсить икрой тобико и зеленью.

Лапша с зеленым чаем с роллом из лосося со спаржей

Спаржа 4 шт.
Филе лосося без кожи 400 г
Оливковое масло 15 мл
Водоросли нори 2 листа
Соус кимчи 20 г
Зеленый лук (зеленая часть) 20 г
Растительное масло 200 мл
Лапша с зеленым чаем (отварная) 400 г
Перец чили 1 шт.
Соль, перец

Для горчичного соуса
Лук репчатый 120 г
Растительное масло 160 мл
Мицукан 130 мл
Соевый соус 40 мл
Дижонская горчица 20 г
Имбирь маринованный 5 г
Сахар 10 г

Время приготовления – 40 мин
Калорийность – 120 ккал

Приготовить соус. Лук очистить, бланшировать в кипящей воде 2–3 минуты, остудить. Все ингредиенты соуса соединить в чаше блендера и смешать до однородности.

Спаржу очистить и положить в кипящую воду на 3 минуты, затем переложить в ледяную воду для охлаждения.

Филе лосося нарубить до состояния фарша, посолить, поперчить, добавить оливковое масло.

Взять половину листа нори, положить его перпендикулярно. Выложить фарш из лосося, по центру полить соусом кимчи, посыпать нарезанным зеленым луком, положить бланшированную спаржу. Аккуратно свернуть в ролл, чтобы начинка плотно держалась внутри.

На разогретую сковороду с растительным маслом положить ролл, обжарить со всех сторон и выложить на бумажную салфетку, чтобы стекло лишнее масло. Повторить с остальными роллами.

Отварить лапшу с зеленым чаем, заправить горчичным соусом. Выложить на тарелки.

Готовые роллы разрезать каждый на 5 частей, выложить на лапшу. Украсить кольцами перца чили. Блюдо подать холодным.

Дорада на спарже с соусом из помидоров черри

Дорада (400/600 г) 2 шт.
Оливковое масло 20 мл
Чеснок 1 зубчик
Спаржа 350 г
Кунжутное масло 15 мл
Устричный соус 40 мл
Шнитт-лук 15 г
Морская соль крупная

Для соуса
Оливковое масло 100 мл
Чеснок 1 зубчик
Помидоры черри (красные и желтые) 360 г
Каперсы 35 г
Сливочное масло 80 г
Рыбный бульон 50 мл
Соль, душистый белый перец

Время приготовления – 35 мин
Калорийность – 88 ккал

Приготовить соус. В разогретый сотейник влить оливковое масло, обжарить в нем раздавленный зубчик чеснока. Разрезать помидоры черри на половинки и выложить в сотейник. Обжарить, помешивая. Добавить каперсы и сливочное масло, держать на огне до полного растапливания масла. Посолить, поперчить душистым перцем, влить рыбный бульон, прогреть и снять с плиты.

Обработать дораду, очистить от чешуи, выпотрошить, отделить от хребта, разделать на филе, срезать реберные кости и удалить мелкие косточки.

Филе дорады обжарить на сковороде с оливковым маслом и чесноком с двух сторон. Затем переложить на противень и запекать в духовке в течение 10 минут при 170 °С.

Зачистить спаржу, бланшировать в кипящей воде 3 минуты, затем сразу переложить в ледяную воду для полного охлаждения.

На разогретую сковороду влить кунжутное масло и обжарить бланшированную спаржу, посыпать крупной морской солью.

Готовую спаржу разложить по 3 побега на каждую тарелку, сверху выложить готовое филе дорады. Полить горячим соусом

с помидорами. Прокапать устричным соусом, посыпать мелко нарезанным шнитт-луком.

Филе сибаса с овощным рагу

Сибас 2 шт. (1,6 кг)
Спаржа 100 г
Цукини 2 шт.
Стебли сельдерея 2 шт.
Красный лук 1 шт.
Сладкий перец 2 шт.
Белые грибы 150 г
Помидоры 150 г
Лук-порей 1 шт.
Перец чили 1 шт.
Оливковое масло 150 мл
Тимьян 10 г
Чеснок 4 зубчика
Орегано 20 г
Бальзамический соус-крем 100 мл
Базилик 10 г
Соль, перец

Время приготовления – 40 мин
Калорийность – 73 ккал

Рыбу очистить и обработать на филе, удаляя кости, затем каждое филе разрезать на две одинаковые части.

Спаржу бланшировать 1–2 минуты, обдать ледяной водой, нарезать крупными перьями. Цукини, сельдерей, красный лук, сладкий перец, белые грибы очистить и нарезать средними кубиками.

Из помидоров сделать конкассе – ошпарить кипятком, снять кожицу, удалить жидкость с семенами, мякоть нарезать мелкими кубиками. Лук-порей нарезать кольцами. Перец чили очистить от семян и нарезать перьями.

На части оливкового масла обжарить овощи с добавлением половины тимьяна и чеснока, а также орегано до золотистого цвета, приправить солью и перцем.

Филе сибаса обжарить на оставшемся оливковом масле с добавлением тимьяна, чеснока, соли и перца.

Обжаренные овощи уложить в тарелки, украсить бальзамическим соусом, поверх уложить кусочки сибаса и украсить соцветиями базилика.

Сибас, фаршированный крабовым кокилем, с салатом

Зеленый салат 200 г
Сибас (300/400 г) 2 шт.
Лук-шалот 20 г
Мясо краба 350 г
Растительное масло 30 мл
Тимьян 2 г
Чеснок 3 зубчика
Оливковое масло 50 мл
Помидоры вяленые 80 г
Базилик 3 веточки
Лимоны 2 шт.

Для имбирного соуса
Чеснок 2 зубчика
Корень имбиря 25 г
Сахар 30 г
Соевый соус 70 мл
Уксус малиновый 20 мл
Растительное масло 250 мл
Майонез 1–2 ст. л.

Время приготовления – 50 мин
Калорийность – 75 ккал

Приготовить соус. Очищенные чеснок и корень имбиря, сахар, соевый соус и малиновый уксус измельчить с помощью блендера до однородной массы, смешать с растительным маслом. При подаче в соус добавить майонез и хорошо перемешать.

Листья салата перебрать, промыть и обсушить.

Тушки сибаса очистить от чешуи и жабр. Вдоль спины сделать надрезы с двух сторон от плавника. При помощи ножа аккуратно вырезать хребтовую кость, отделяя ее от мякоти вместе с реберными костями, так, чтобы не прорезать брюшную полость. Затем при помощи пинцета удалить оставшиеся кости, промыть рыбу и обсушить.

Приготовить фарш. Измельченный лук-шалот и крабовое мясо[3] *слегка обжарить на растительном масле с тимьяном и чесноком. Нафаршировать потрошеные тушки сибаса.*

Подготовленные тушки готовить на пару в течение 10–15

минут, затем выложить на тарелки. Рядом выложить листья салата, заправленные оливковым маслом, и дольки лимона. Отдельно в соуснике подать имбирный соус.

Филе сибаса с пюре из тыквы и соусом из вяленых томатов

Филе сибаса 800 г
Оливковое масло 180 мл
Чеснок 2 зубчика
Тимьян 5 г
Тыква 500 г
Корень имбиря 15 г
Лемонграсс 15 г
Сливочное масло 30 г
Пармезан 100 г
Сливки 33 % 150 г
Вяленые помидоры 120 г
Соль, перец

Время приготовления – 45 мин
Калорийность – 68 ккал

Подготовленное филе сибаса посолить, поперчить по вкусу и обжарить на оливковом масле с добавлением чеснока и тимьяна с двух сторон до готовности.

Тыкву очистить, нарезать произвольно и отварить в воде с добавлением имбиря и лемонграсса до мягкости, после чего откинуть на дуршлаг.

В готовую тыкву добавить сливочное масло, мелко натертый пармезан и сливки, хорошенько перемешать и взбить венчиком до пюреобразного состояния.

Вяленые помидоры измельчить в блендере до однородной массы и добавить немного оливкового масла.

На тарелки выложить готовую рыбу, рядом тыквенное пюре, полить небольшим количеством соуса из вяленых помидоров.

Ломтики тунца с артишоками на омлете

Яйца 6 шт.
Сливки 400 г
Шпинат 200 г
Свежемороженое филе тунца 350 г
Оливковое масло 40 мл
Артишоки маринованные 200 г
Соль, перец

Время приготовления – 40 мин
Калорийность – 82 ккал

Приготовить омлет. Яйца и сливки взбить при помощи блендера, посолить и поперчить, вылить в лоток и поставить запекаться в духовку при 160 °С на 20–25 минут. Дать остыть и разрезать на 4 прямоугольника.

Шпинат бланшировать в подсоленной воде 1–2 минуты, откинуть на дуршлаг.

Филе тунца разрезать на 4 куска, посолить и поперчить, обжарить с обеих сторон на оливковом масле (по 1 минуте с каждой стороны), чтобы внутри тунец оставался сыроватым. Нарезать ломтиками.

Омлет выложить на тарелки, на него – шпинат, затем – нарезанные тонкими ломтиками артишоки, сверху – ломтики тунца.

Тунец с баклажанами по-азиатски

Баклажаны 600 г
Свежий имбирь 30 г
Зеленый лук 20 г
Уксус рисовый 70 мл
Кунжутное масло 120 мл
Растительное масло 60 мл
Стейки тунца 4 шт.
Соль, перец

Время приготовления – 35 мин
Калорийность – 77 ккал

Баклажаны посолить и дать постоять 20 минут, чтобы ушла горечь.

Приготовить маринад: в глубокую посуду выложить рубленый имбирь, зеленый лук, добавить рисовый уксус и кунжутное масло, приправить солью и перцем.

Баклажаны слегка отжать и нарезать брусочками. Обжарить до готовности на растительном масле (40 мл).

Стейки тунца обжарить с двух сторон на оставшемся растительном масле, затем разрезать на две части (стейки внутри должны быть розового цвета).

Баклажаны выложить на большие тарелки, сверху уложить стейки тунца и все залить маринадом.

Судак в темпуре с острым гарниром из кенийской фасоли

Филе судака 250 г
Мука темпурная 150 г
Растительное масло 500 мл
Фасоль кенийская 350 г
Лук красный 80 г
Чеснок 4 зубчика
Корень имбиря 15 г
Ростки сои 60 г
Соус чили с чесноком 20 мл
Кунжутное масло 8 мл
Саке 50 мл
Зеленый салат 1 упаковка
Кунжут 10 г
Соль, перец

Для кляра
Мука темпурная 245 г
Яйцо 1 шт.
Вода 250 мл
Карри (порошок) 25 г
Соль

Время приготовления – 35 мин
Калорийность – 109 ккал

Филе судака нарезать на средние брусочки.

Приготовить кляр. Муку для темпуры, яйцо и холодную воду тщательно размешать, чтобы не было комков. Процедить через сито и добавить порошок карри, соль по вкусу. Тщательно перемешать.

Брусочки судака слегка посолить, обвалять в темпурной муке, затем окунуть в кляр и аккуратно опускать в хорошо разогретый фритюр. Жарить до золотистого цвета. Готовые брусочки выложить на бумажную салфетку.

У кенийской фасоли срезать жесткие кончики. Лук очистить и нарезать перьями, чеснок и имбирь – тонкой соломкой. У ростков сои удалить корешки.

На разогретую сковороду влить масло и обжаривать лук несколько минут. Затем добавить фасоль, перемешать. Через пару

минут добавить чеснок и имбирь, хорошо размешать. Посолить, поперчить. Добавить соус чили с чесноком, кунжутное масло, затем влить саке и хорошо размешать, снять с плиты.

На тарелки положить промытые заранее листья салата, на них выложить жареное филе судака, рядом положить жареную фасоль и посыпать кунжутом.

Запеченное филе судака с овощным жюльеном и яичным соусом с каперсами

Лук-порей (белая часть) 1 шт.
Стебель сельдерея 1 шт.
Сладкий перец 1 шт.
Зеленый горошек в стручках 50 г
Филе судака 1 кг
Оливковое масло 30 мл
Чеснок 2 зубчика
Тимьян 10 г
Соль, перец

Для соуса
Сливочное масло 100 г
Каперсы 30 г
Помидоры черри 100 г
Яйца, сваренные вкрутую 2 шт.
Лимон ½ шт.
Петрушка 30 г
Соль, перец

Время приготовления – 35 мин
Калорийность – 98 ккал

Приготовить соус. Сливочное масло растопить в сотейнике, положить почки каперсов и половинки помидоров черри, прогреть. Добавить нарезанные яйца, соль, перец и выжатый из лимона сок. В конце добавить измельченные листья петрушки.

Для жюльена лук-порей, стебель сельдерея, сладкий перец и стручковый горошек очистить и нарезать соломкой длиной 5–6 см. Нарезанные овощи перемешать.

У филе судака удалить косточки. Подровнять, обрезая неровные края и разрезать пополам. На коже сделать надрезы. Смазать филе оливковым маслом, посолить, поперчить и выложить на лоток с пергаментом. Добавить чеснок и свежий тимьян, поставить запекаться в духовку при 200 °С на 15 минут.

Готовое филе достать из духовки и выложить на тарелки, сверху полить соусом с каперсами и выложить рядом жюльен из овощей.

Филе судака с обжаренным фенхелем, чесноком и шафранным соусом

Филе судака 800 г
Оливковое масло 80 мл
Сливочное масло 100 г
Фенхель 180 г
Чеснок 3 зубчика
Тимьян 7 г
Лук-шалот 80 г
Куриный бульон 180 мл
Сливки 33 % 200 г

Для соуса
Шафран 5 г
Салат корн 80 г
Соль, перец

Время приготовления – 35 мин
Калорийность – 103 ккал

Подготовленное филе судака посолить, поперчить по вкусу и обжарить с двух сторон на смеси оливкового и сливочного масла до готовности.

Нарезанный средними дольками фенхель и зубчики чеснока обжарить на оливковом масле с добавлением тимьяна.

Приготовить соус. На смеси масел обжарить произвольно нарезанный шалот до золотистого цвета, влить бульон и выпарить наполовину. Добавить сливки и шафран, варить до загустения, в конце посолить и поперчить по вкусу.

Выложить на тарелки гарнир, сверху – рыбу, полить соусом и украсить салатом корн.

Жареная камбала с томатами, базиликом и багетом

Камбала (филе) 600 г
Оливковое масло 150 мл
Розмарин 2 г
Чеснок 3 зубчика
Багет злаковый с семечками 1 шт.
Тимьян 10 г
Розовые помидоры 500 г
Красный лук 40 г
Вяленые помидоры 60 г
Базилик зеленый 30 г
Пармезан 60 г
Соль, перец

Время приготовления – 30 мин
Калорийность – 112 ккал

Филе камбалы обжарить на части оливкового масла с добавлением розмарина и 1 зубчика чеснока.

Багет нарвать руками на небольшие кусочки, посыпать рубленым тимьяном и чесноком, сбрызнуть оливковым маслом и запечь при 200 °С до образования хрустящей корочки.

Помидоры нарезать на дольки, посолить, поперчить, быстро обжарить на гриле.

Добавить к помидорам красный лук, нарезанный соломкой, хрустящий багет, разрезанные пополам вяленые помидоры, листья базилика и заправить оливковым маслом, выложить на тарелки вместе с обжаренной рыбой. При подаче посыпать тертым пармезаном.

Филе омуля с хрустящим луком и виноградом

Омуль (150–200 г) 8 шт.
Мука 50 г
Оливковое масло 80 мл
Растительное масло 50 мл
Лук красный 200 г
Виноград белый 120 г
Мед 80 г
Бальзамический уксус 40 мл
Кинза 10 г
Базилик 10 г
Кедровые орешки 40 г
Соль, перец

Время приготовления – 20 мин
Калорийность – 87 ккал

Рыбу разделать на филе, удалить кости, посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить с двух сторон на оливковом масле.

На отдельной сковороде сильно разогреть растительное масло, быстро обжарить лук, нарезанный кольцами и обвалянный в муке, до хрустящего состояния, добавить виноград и выложить на тарелки.

Лук полить медом, бальзамическим уксусом, посыпать листьями кинзы и базилика, кедровыми орешками, сверху выложить омуль.

Осетрина, запеченная в фольге с вялеными томатами, базиликом и луком-пореем

Осетрина (филе) 1 кг
Базилик 30 г
Помидоры вяленые 500 г
Лук-порей (белая часть) 2 шт.
Оливковое масло 150 мл
Лимонный сок 50 мл
Чеснок 6 зубчиков
Тимьян 10 г
Картофель отварной 600 г
Соль, перец

Для соуса тартар
Огурцы 300 г
Сметана 100 г
Майонез 100 г
Чеснок 3 зубчика
Укроп 30 г
Соль, перец

Время приготовления – 35 мин
Калорийность – 169 ккал

Приготовить соус тартар. Огурцы нарезать соломкой, слегка отжать сок и смешать со смесью деревенской сметаны и майонеза. Посолить, поперчить, добавить мелко нарезанный чеснок и рубленый укроп, все перемешать и убрать в холодильник до подачи.

Осетрину нарезать небольшими стейками и выложить на фольгу, чередуя с листьями базилика и вялеными помидорами. Лук-порей нарезать наискосок кружочками и выложить вокруг рыбы. Все полить оливковым маслом и соком лимона, посолить, поперчить, добавить раздавленный чеснок и веточки тимьяна, завернуть края фольги так, чтобы получился конверт.

Готовый конверт из фольги выложить на решетку гриля и жарить, периодически переворачивая, в течение 15–20 минут.

Конверт выложить на тарелку, аккуратно развернуть края и раскрыть. Отдельно к рыбе подать отварной картофель, политый соусом тартар.

Сом на пряном пару с картофелем и соусом из деревенской сметаны и огурца

Филе сома 800 г
Картофель молодой 600 г
Чеснок 3 зубчика
Лавровый лист 2 шт.
Душистый перец горошком 3 шт.
Укроп 3 веточки
Тимьян 2 г
Оливковое масло 20 мл
Лимон 1–2 шт.
Соль морская, перец

Для соуса
Огурец свежий 200 г
Мята 20 г
Сметана деревенская 200 г
Лайм (цедра) 1 шт.
Соль, перец

Время приготовления – 30 мин
Калорийность – 143 ккал

Приготовить соус. Огурец очистить от кожуры, нарезать соломкой (или натереть на терке) и отжать из него сок. Листья мяты измельчить. Деревенскую сметану смешать с огурцом и мятой, довести до вкуса солью и перцем, убрать в холодильник. При подаче в соус вмешать цедру лайма.

Филе сома зачистить от костей и кожи (если они есть) и нарезать на порционные куски.

Молодой картофель хорошо промыть под проточной водой, используя губку с грубой поверхностью, затем разрезать пополам.

На дно пароварки в емкость для воды выложить свежий чеснок, лавровый лист, душистый перец, несколько веточек укропа и тимьяна, для эффекта пряного пара.

В подготовленную пароварку уложить филе сома и картофель, сбрызнуть все оливковым маслом, посыпать морской солью, перцем и варить на пару до готовности.

Рыбу выложить на тарелки вместе с картофелем, сверху выложить соус из сметаны с огурцом, сбрызнуть все оливковым маслом, украсить свежей зеленью и подать с дольками лимона.

Окунь с пармской ветчиной

Филе окуня 4 шт. по 200 г
Оливковое масло 30 мл
Чеснок 4 зубчика
Розмарин 4 веточки
Перец черный свежемолотый 2 г
Пармская ветчина 8 ломтиков
Картофельное пюре 600 г

Время приготовления – 15 мин
Калорийность – 136 ккал

Филе окуня сбрызнуть оливковым маслом, выложить на него чеснок и розмарин, поперчить, аккуратно завернуть в тонкие ломтики пармской ветчины.

Обжарить филе на гриле с двух сторон до готовности.

Подать готовое филе с теплым картофельным пюре.

Солить рыбу не нужно, так как пармская ветчина достаточно соленая. При желании можно заменить пармскую ветчину на не слишком жирный бекон или тонкие ломтики вяленого окорока.

Блюда из морепродуктов

Морепродукты – истинный деликатес, к тому же они необыкновенно полезны. Немаловажно и то, что сегодня эти благородные дары морей и океанов стали вполне доступными. Еще недавно даже самые обычные креветки были экзотикой, сейчас же ими никого не удивишь. Замороженные креветки можно купить в любое время года, причем особенно хороши крупные тигровые креветки. Рецепты блюд из них становятся все популярнее, что неудивительно: вкус этих обитателей моря очень напоминает деликатесных ракообразных и крабов. Креветки готовят самыми разными способами: припускают, варят, жарят на гриле, запекают, используют в супах…

Крабы очень похожи по вкусу на дорогих и роскошных омаров. Аппетитное и нежное, слегка волокнистое красно-белое крабовое мясо ароматно и имеет чуть сладковатый привкус. Это классический ингредиент изысканных салатов и холодных закусок, но из него можно готовить и потрясающие горячие блюда.

Среди кальмаров особенно нежный вкус имеют мини-кальмары, которые очень удобно фаршировать различными начинками. Размороженное мясо кальмара необходимо ошпарить и отварить 2–3 минуты, после чего можно добавлять его в салаты, фаршировать или мариновать.

Осьминоги – не такой частый гость на нашем столе, как кальмары, а зря – ведь правильно приготовленные они очень вкусны. В кулинарии используются чаще всего щупальца осьминогов. Перед приготовлением осьминога рекомендуется отбить – для мягкости.

Скрытые в раковинах нежные мидии, устрицы или морские гребешки – настоящая отрада для гурмана. Их можно приготовить самым простым способом, быстро отварив с пряными травами или даже (как в случае с устрицами) подать сырыми, сбрызнув лимонным соком – это уже будет кушанье, достойное самого изысканного стола. В этом разделе собраны рецепты, которые превратят блюда из этих деликатесных морских обитателей в настоящие гастрономические шедевры.

Тигровые креветки, обжаренные с чили и имбирем, с черемшой и соусом мисо

Креветки тигровые 2 кг
Перец чили 2 шт.
Корень имбиря 50 г
Чеснок 6 зубчиков
Листья черемши 200 г
Растительное масло 50 мл
Оливковое масло 10 мл
Лаймы 2 шт.

Для соуса мисо
Лук репчатый 20 г
Растительное масло 20 мл
Мирин 80 мл
Мицукан 20 мл
Светлая мисо паста 80 г
Сахар 30 г
Перец чили 2 г
Кунжут 4 г

Время приготовления – 30 мин
Калорийность – 79 ккал

Тигровые креветки очистить от панциря, оставив только хвостик, удалить кишечную вену, надрезав спинку. Перец чили и корень имбиря очистить и нарезать кубиками. Чеснок мелко нарубить. У черемши удалить грубые черешки, помыть, обсушить и крупно нарвать руками.

Приготовить соус. Репчатый лук нарезать и обжарить на растительном масле, добавить мирин, мицукан, светлую пасту мисо и сахар, варить 5–7 минут. Затем остудить и измельчить блендером до однородной массы, процедить и добавить мелко нарубленный перец чили и семена кунжута.

На разогретой сковороде с растительным маслом обжарить креветки с добавлением чеснока, перца чили и имбиря. Довести до вкуса солью и перцем.

Выложить креветки на тарелки с листьями черемши, заправленной соусом мисо. Сбрызнуть оливковым маслом, а креветки полить маслом, на котором они жарились. Рядом выложить дольки лайма.

Тигровые креветки, обжаренные с коньяком и сливками

Креветки тигровые без голов 600 г
Оливковое масло 40 мл
Чеснок 4 зубчика
Коньяк 100 мл
Сливки 35 % 300 г
Белый багет 8 длинных ломтиков
Зелень 40 г
Соль, перец

Время приготовления – 18 мин
Калорийность – 109 ккал

Креветки очистить, удалив кишечную вену, не слишком мелко порубить и обжарить на оливковом масле с чесноком.

Влить в сковороду с креветками коньяк, затем влить сливки и выпарить до загустения, приправив в конце солью и перцем.

На каждый ломтик хлеба выложить теплую креветочную массу, сверху украсить зеленью.

Паровые котлетки из тигровых креветок с салатом и соусом терияки

Микс салатных листьев 200 г
Оливковое масло 15 мл
Креветки тигровые 1 кг
Крабовые палочки 250 г
Чеснок 1 зубчик
Петрушка 20 г
Кинза 20 г
Сливочное масло 100 г
Соль, перец

Для соуса
Соус терияки 300 мл
Вода 150 мл
Морковь 50 г
Лук репчатый 50 г
Стебель сельдерея 30 г
Сладкий перец ¼ шт.
Корень имбиря 30 г
Крахмал 5 г
Соль, сахар

Время приготовления – 1 ч
Калорийность – 85 ккал

Микс салатных листьев промыть и обсушить. Подготовленные салатные листья заправить оливковым маслом, солью и перцем.

Приготовить соус. Соус терияки влить в сотейник, добавить воду, морковь и репчатый лук, свежий стебель сельдерея, сладкий перец и корень имбиря, довести до кипения и проварить при слабом кипении 30–40 минут. Если соус покажется жидким, то его можно слегка загустить разведенным крахмалом. Затем соус процедить, довести до вкуса солью и сахаром, охладить.

Тигровые креветки очистить от панциря и кишечной вены, смешать с крабовыми палочками, небольшим количеством чеснока, рубленой зеленью петрушки и кинзы и прокрутить через мясорубку с добавлением размягченного сливочного масла. Готовый фарш довести до вкуса солью и перцем. Убрать в холодильник, дать остыть.

Из охлажденного фарша сформовать котлетки по 3 штуки на порцию и отварить их до готовности на пару.

Готовые котлетки выложить на тарелки вместе с заправленными салатными листьями, в соуснике подать соус терияки.

Спагетти с креветками, спаржей и цукини

Креветки крупные 280 г
Спаржа 150 г
Цукини 200 г
Помидоры черри 200 г
Оливковое масло 100 мл
Тимьян 30 г
Чеснок 6 зубчиков
Вино сухое белое 100 мл
Куриный бульон 200 мл
Спагетти 280 г
Сливочное масло 200 г
Пармезан 150 г
Петрушка 1 пучок
Базилик 20 г
Соль, перец

Время приготовления – 30 мин
Калорийность – 196 ккал

Креветки очистить и промыть, затем разрезать каждую на 3 части.

Спаржу бланшировать 1–2 минуты, окунуть в ледяную воду, нарезать перьями.

Цукини нарезать мелкими брусочками (без сердцевины). Помидоры черри разрезать пополам.

На оливковом масле обжарить креветки с добавлением тимьяна, чеснока, спаржи и цукини. Влить белое вино, выпарить, добавить бульон.

Отварить спагетти и выложить в приготовленный соус.

Добавить сливочное масло, тертый пармезан, рубленую петрушку, нарванный руками базилик (верхушки оставить для украшения) и помидоры черри, не переставая мешать, довести до вкуса солью и перцем. При подаче декорировать базиликом.

Равиоли с креветками и базиликом

Мука 300 г
Яйца 3 шт.
Тигровые креветки 250 г
Сыр «Филадельфия» 150 г
Сливки 300 мл
Базилик 5 г
Растительное масло 15 мл
Лук репчатый 1 шт.
Морковь 1 шт.
Чеснок 3 зубчика
Помидор 1 шт.
Коньяк 20 мл
Вода 400 мл
Соль, перец

Время приготовления – 2 ч
Калорийность – 112 ккал

Из муки и яиц замесить тесто, завернуть в пленку и дать настояться.

Приготовить начинку: тигровые креветки очистить, прокрутить через мясорубку и смешать с сыром «Филадельфия».

Приготовить соус. Сначала сварить бульон биск: панцири от креветок обжарить на растительном масле с добавлением лука, моркови, чеснока и помидора, добавить коньяк, залить водой и проварить в течение 1,5–2 часов, затем процедить. Затем бульон биск прокипятить со сливками и рубленым базиликом (часть листьев оставить для украшения).

Тесто тонко раскатать и вырезать кружочки, на каждый кружок выложить начинку, тесто защипать в виде полумесяца.

Отварить равиоли в подсоленной воде 2–3 минуты, выложить в соус, проварить в соусе 1 минуту. Выложить на тарелки и украсить базиликом

Морские гребешки с зеленой спаржей и белыми грибами под сырным соусом

Зеленая спаржа 150 г
Белые грибы свежие или свежемороженые 350 г
Оливковое масло 50 мл
Морские гребешки 400 г
Тимьян 5 г
Чеснок 1 зубчик
Салат корн 40 г
Соль, перец

Для соуса
Яичный желток 1 шт.
Сыр фетаки 300 г

Время приготовления – 18 мин
Калорийность – 107 ккал

Приготовить соус: желток взбить с сыром фетаки.

Зеленую спаржу очистить и опустить в подсоленную кипящую воду на 15 секунд.

Белые грибы отварить в подсоленной воде 5 минут, разрезать на 4 части, если они крупные.

Обжарить на раскаленной сковороде, на оливковом масле, гребешки, спаржу и белые грибы с добавлением тимьяна и чеснока.

Уложить обжаренную смесь в термостойкое блюдо и 1 минуту запекать в сильно раскаленной духовке. Украсить листочками салата корн.

Морские гребешки с пюре из цветной капусты и салатом

Морские гребешки 400 г
Салат фризе 50 г
Цветная капуста 2 кг
Оливковое масло 100 мл
Молоко 400 г
Сливки 33 % 200 г
Сливочное масло 50 г
Тимьян 10 г
Чеснок 3 зубчика
Кресс-салат 20 г
Соль, перец

Время приготовления – 25 мин
Калорийность – 79 ккал

Морские гребешки очистить и удалить жесткую мышцу, промыть. Салат фризе промыть и просушить.

Цветную капусту разобрать на соцветия, слегка обжарить на части оливкового масла. Влить молоко, сливки, добавить сливочное масло, выпарить жидкость. Измельчить в блендере, посолить и поперчить.

Морские гребешки быстро обжарить на оливковом масле с двух сторон с добавлением тимьяна, чеснока, соли и перца.

Пюре из цветной капусты выложить в тарелки, поверх пюре уложить гребешки, украсить салатом фризе, листочками кресс-салата и полить оливковым маслом.

Ризотто с морскими гребешками и шпинатом

Лук-шалот 20 г
Чеснок 2 зубчика
Тимьян 5 г
Оливковое масло 150 мл
Рис арборио 500 г
Вино сухое белое 100 мл
Бульон куриный 1 л
Шпинат свежемороженый 200 г
Сливочное масло 100 г
Пармезан 100 г
Морские гребешки 200 г
Соль, перец

Время приготовления – 35 мин
Калорийность – 165 ккал

Мелко нарезанный лук-шалот, зубчики чеснока и тимьян обжарить на оливковом масле (100 мл) до золотистого цвета.

Добавить в сковороду рис и немного его обжарить, после чего влить вино и выпарить, непрерывно помешивая.

Продолжая помешивать, порциями влить бульон, довести рис до готовности. За 3–5 минут до готовности добавить шпинат.

Снять с огня, добавить сливочное масло и натертый на мелкой терке пармезан, посолив по вкусу.

Гребешки посолить, поперчить по вкусу и обжарить с двух сторон на оставшемся оливковом масле до готовности.

Готовое ризотто выложить в тарелки, сверху положить гребешки.

Фаршированные мини-кальмары на гриле с соусом терияки

Мини-кальмары 200 г
Лапша соевая 50 г
Зеленый лук 20 г
Свинина 150 г
Корень имбиря 10 г
Чеснок 2 зубчика
Перец чили 1 шт.
Кинза 15 г
Растительное масло 20 мл
Рыбный соус 10 мл
Кунжутное масло 5 мл
Сахар тростниковый 10 г
Соус терияки 200 мл
Салат-латук 1 шт.
Лаймы 2 шт.

Время приготовления – 40 мин
Калорийность – 137 ккал

Очистить мини-кальмары от внутренностей и хорошо промыть.

Соевую лапшу положить в посуду с водой комнатной температуры на несколько минут, пока она не разбухнет. Затем слить воду и разрезать лапшу пополам.

Свинину нарезать мелкими кубиками. Имбирь и чеснок очистить и нарезать мелкой соломкой, перец чили – мелкими кубиками, у кинзы оборвать листочки.

На разогретую сковороду влить масло и положить обжариваться свинину. Добавить чеснок и имбирь, хорошо перемешать.

Влить в сковороду с мясом рыбный соус, кунжутное масло, добавить сахар, перец чили и перемешать. Снять с плиты и остудить, затем положить соевую лапшу и вновь хорошо перемешать.

Мини-кальмары нафаршировать приготовленным фаршем и зафиксировать зубочистками.

Смазать маслом решетку гриля и выложить обжариваться фаршированные кальмары, периодически смазывая их соусом терияки. Обжарить со всех сторон.

На тарелки выложить промытые листья салата, на них – жареные кальмары.

Разрезать лаймы пополам и положить по половинке на каждую тарелку.

Осьминог под шубой

Осьминог отварной 400 г
Сливочное масло 60 г
Картофель отварной 400 г
Помидоры черри 200 г
Шнитт-лук 4 г
Майонез 200 г
Васаби (паста) 80 г
Яйца, сваренные вкрутую 4 шт.
Петрушка 10 г
Соль, перец

Время приготовления – 12 мин
Калорийность – 129 ккал

Осьминога нарезать на небольшие кусочки и прогреть в сливочном масле.

Картофель очистить, нарезать кубиками и прогреть отдельно, посолив и поперчив по вкусу.

Картофель и осьминога уложить на дно тарелок, добавить помидоры черри и рубленый шнитт-лук.

Смешать майонез с васаби, залить этим соусом осьминога с картофелем, сверху натереть яйца и посыпать рубленой петрушкой.

Фаланги краба на спарже с дрессингом васаби

Крабовое мясо (фаланги) 400 г
Салат корн 40 г
Дайкон 20 г
Спаржа 450 г
Оливковое масло 40 мл
Сливочное масло 50 г
Перец чили 15 г
Шнитт-лук 10 г
Перец

Для соуса для краба
Оливковое масло 50 мл
Лимонный сок 25 мл
Кориандр молотый 5 г
Соевый соус 25 мл

Для дрессинга васаби
Васаби (порошок) 10 г
Уксус для суши 75 мл
Сок лайма 15 мл
Соус чили 10 мл
Оливковое масло 50 мл
Растительное масло 75 мл

Для соуса унаги
Мирин 100 мл
Соевый соус 100 мл
Угорь копченый 50 г
Сахар 50 г

Время приготовления – 1 ч 15 мин
Калорийность – 95 ккал

Фаланги краба зачистить от хитина, выровнять по длине, лишнее удалить. Влить соус для краба в плотно закрывающийся контейнер, положить туда крабовые фаланги, оставить их мариноваться на 30 минут, периодически переворачивая.

Приготовить дрессинг. Смешать порошок васаби с таким количеством воды, чтобы получилась густая паста, перемешать

до однородности. В миске для замешивания соединить пасту васаби, уксус для суши, сок лайма, соус чили, перемешать. Отдельно смешать 2 вида масла. В миску с васаби и другими ингредиентами тонкой струйкой вливать смешанное масло, перемешивая венчиком, чтобы получилась однородная масса. Поставить в холодильник

Приготовить соус унаги. В сотейник влить мирин и соевый соус, добавить нарезанный копченый угорь и засыпать сахар, поставить на слабый огонь и мешать до растворения сахара. Томить на плите до загустения. Снять с огня и процедить через сито, оставить остывать.

Листья салата промыть под холодной водой, дайкон пропустить через машинку для овощей, чтобы получилась лапша (или нарезать тончайшей соломкой). Поставить промываться под холодной водой на 30 минут, затем слить воду через дуршлаг и убрать в дайкон в плотно закрывающийся контейнер.

Очистить спаржу и поместить в сотейник с кипящей водой на 3 минуты. Достать и положить в ледяную воду для охлаждения. Просушить в бумажной салфетке.

Достать крабы из соуса. Нагреть сковороду, добавить оливковое масло и обжарить фаланги краба. Поперчить, добавить сливочное масло, хорошо обжарить и снять с плиты.

На тарелки по центру выложить бланшированную спаржу. Сверху поперек положить обжаренные фаланги, поверх фаланг выложить салат корн, перемешанный с лапшой из дайкона (предварительно посолив и поперчив) и сбрызнутый оливковым маслом. По краям полить дрессингом, а поверх дрессинга полить соусом унаги. Украсить тончайшей соломкой перца чили и стрелками шнитт-лука.

Крабовые котлеты с салатом из зеленого горошка

Крабовые палочки 200 г
Филе кальмара 150 г
Филе белой рыбы 150 г
Сливки 120 г
Сливочное масло 60 г
Оливковое масло 40 мл
Соль, перец

Для гарнира
Помидоры 3 шт.
Зеленый горошек в стручках 300 г
Оливковое масло 20 мл
Лимонный сок 15 мл
Соль

Время приготовления – 30 мин
Калорийность – 89 ккал

Морепродукты и рыбное филе прокрутить через мясорубку 2 раза, добавить сливки, размягченное сливочное масло, соль и перец по вкусу, перемешать и сформировать 8 котлет. Остудить их в холодильнике.

Обжарить котлеты на оливковом масле и довести до готовности в духовке при 180 °С в течение 7–10 минут.

Приготовить гарнир. Сделать конкассе из помидоров: снять кожицу, удалить жидкость с семенами, мякоть нарезать кубиками. Стручки горошка нарезать соломкой, смешать с конкассе, добавить оливковое масло и лимонный сок, посолить по вкусу, перемешать.

Выложить котлеты на тарелки, дополнить приготовленным гарниром.

Хвосты омаров на гриле с муссом из авокадо

Вино сухое белое 150 мл
Чеснок 1 зубчик
Оливковое масло 60 мл
Мед 40 г
Хвосты омаров свежемороженые 8 шт.

Для мусса
Авокадо 1 шт.
Лимонный сок 10 мл
Сметана 60 г
Помидоры 80 г
Соль

Время приготовления – 18 мин + маринование
Калорийность – 105 ккал

Смешать вино, измельченный чеснок, оливковое масло и мед. Хвосты омаров разморозить и очистить от панциря. Залить приготовленным маринадом и оставить на 1 час.

Авокадо очистить, добавить лимонный сок, сметану, мякоть помидоров (без кожицы, жидкости и семян), посолить по вкусу и измельчить до однородной массы в блендере.

Хвосты омаров обжарить на решетке гриль с двух сторон, затем нарезать круглыми кусочками и подать с муссом из авокадо.

Мидии с цукини и фенхелем

Цукини 2 шт.
Мидии очищенные 500 г
Оливковое масло 60 мл
Вино сухое белое 50 мл
Петрушка 10 г
Чеснок 1 зубчик
Фенхель 1 шт.
Лимонный сок 15 мл
Лаймы 2 шт.
Соль

Время приготовления – 18 мин
Калорийность – 83 ккал

1 Цукини разрезать на 4 цилиндра, каждый цилиндр разрезать вдоль и удалить сердцевину, чтобы получились «лодочки», бланшировать их в подсоленной воде до готовности.

2 Мидии прогреть на части оливкового масла, влить белое вино и проварить 1,5–2 минуты.

3 Выложить мидии в миску, добавить рубленую петрушку, измельченный чеснок, фенхель, нарезанный кубиками, влить оставшееся оливковое масло и лимонный сок, перемешать.

4 Разрезать лаймы. Выложить на тарелки «лодочки» из цукини, в них – салат из мидий. Украсить дольками лайма.

Биточки из морепродуктов

Для фарша
Креветки крупные очищенные 100 г
Морские гребешки 100 г
Мясо краба 100 г
Филе судака 300 г
Лук репчатый 100 г
Растительное масло 50 мл
Сливки 33 % 100 г
Петрушка 10 г
Яйцо 1 шт.
Оливковое масло 30 мл
Соль, перец

Для гарнира
Салат корн 120 г
Оливковое масло 40 мл
Бальзамический соус-крем 6 мл
Помидоры черри 120 г
Лимоны 2 шт.

Время приготовления – 25 мин
Калорийность – 91 ккал

Морепродукты и филе судака хорошо отжать от влаги и пропустить через мясорубку.

Репчатый лук нарезать мелкими кубиками и обжарить на растительном масле. Добавить сливки и рубленую петрушку.

Все ингредиенты, включая яйцо, перемешать, посолить и поперчить по вкусу. Фарш отбить и сформовать котлетки по 80 г в виде шайб толщиной 1,5 см.

Обжарить котлетки с двух сторон на оливковом масле и запечь при 180 ˚С в течение 10 минут.

Подать котлетки с салатом корн, заправленным оливковым маслом, украсить бальзамическим соусом, помидорами черри и дольками лимона.

notes

Сноски

1

Эти пироги можно также подавать с аджикой.

2

При желании перед добавлением масла соус можно процедить.

3

При необходимости можно заменить крабовое мясо крабовыми палочками хорошего качества.